الحيوية والرجولة

بالأعشاب والنباتات الطبيعية

إعـــداد :
د / محمد حسين



بسم الله الرحمن الرحيم

الحيوية والرجولة

بالأعشاب والنباتات الطبيعية

الطبعة الثانية

الروضة
لكتب سامي صالح الطرابيشي

بسم الله الرحمن الرحيم

هــذا الكتـــاب ...

يتناول قضية حيوية ، تكتسب أهميتها من ارتباطها بوجود الإنسان منذ الأزل، منذ أن خلق الله الأرض وأورثها الإنسان كخليفة له، تلك القضية التى تتعلق بكيفية تكاثر الإنسان وتناسله وقدرته على حفظ النوع الإنسانى، بما يكفل له الإستمرار والتواصل فوق هذه الأرض، ولا تقف حدود التناول عند هذا الحد، بل تتعداه إلى تنسيق تلك الكيفية، وتعديلها بصدد البحث والتوصل إلى أقصى معدلات هذه الكيفية من المثالية والأفضلية التى تحفظ له نوعه من جهة، وتحقق أقصى درجة من الانسجام والتلذذ والمتعة بأداء هذه الكيفية.

ومثلما تدرجت رغبات الإنسان منذ القدم فى تلك الممارسة الجنسية بهدف الحفاظ على النوع، تدرجت فيما بعد - حسب طبيعة الإنسان المتجددة والوثابة - إلى أفضل أداء لهذه الممارسة، بحيث أصبحت تلك هى المسألة التى ينشدها الإنسان بعد أن اكتفى بتحقيق الممارسة الجنسية بوجه عام.

لا يتناول الكتاب ذلك البعد تناولاً سطحياً بقصد الإثارة أو الاستثارة، وإنما يتناول تلك القضية التى يطرحها بأسلوب علمى مبسط، لا ينزلق إلى تعقيدات العلم وتقنيناته، بما يجعله ضرباً من

المنغلقات المستعصية على الفهم، وإنما بذلك الأسلوب العلمى الذى يسبغ عليه الدقة والوضوح والأمانة فيما يسرد من معلومات، وفيما يعرض من أمور، كانت مستغلقة إلى حد بعيد، دون أن يعرضها كسائر الكتب التى تناولت مثل هذه الموضوعات من الأبواب الخلفية للثقافة الجنسية، ذلك العرض الخاطىء الذى جعل من هذه الثقافة باباً مستغلقاً ردحاً طويلاً من الزمن، يتحرج الكثير من الخوض فيه أو التعرض له.

يقع الكتاب فى سبعة فصول، يتناول كل منها قضية فى غاية الأهمية، ويغطى مجالاً جديراً بتلك التغطية، إذ يتناول الفصل الأول الأول تركيب الجهاز التناسلى الذكرى، موضحاً من خلال ذلك التركيب، مكونات السائل المنوى، والوسائل المتاحة لزيادة ذلك السائل وطرق تجديده فى الجسم، ثم يتطرق إلى بعد آخر مهم، وهو علاقة الغدد الصماء بإفراز السائل المنوى من جهة، وعلاقتها بالأداء الجنسى ومعدلاته من جهة أخرى، وكل ذلك فى اعتماد واضح على الأرقام المحددة بمنتهى الدقة؛ لتفادى حدوث أية أخطاء أو تجاوزات.

ويعرج الفصل بعد ذلك لبعض متاعب البروستاتا؛ باعتبارها جزءاً مؤثراً فى أداء العملية الجنسية، فيشرح بالتفصيل أسباب احتقان البروستاتا والتهابها وتضخمها، مؤكداً فى ذلك على العلاقة الجلية التى تربط بين هذه الأسباب وبين الضعف الجنسى الذى ينتاب الإنسان المعرض لهذه الأسباب.

ثم يختم الفصل بتناول العلاقة القوية بين الجهازين العصبى والجنسى

فى الوصول بالعملية الجنسية إلى ذروة الاستمتاع لدى الفرد، مبرزاً كيفية التواؤم وأثره فى الوصول إلى تلك الذروة.

وفى الفصل الثانى... يتعرض المؤلف لأهم قضية، تتصل بطبيعة العلاقة الجنسية والممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة، مبيناً مدى التأثير النفسى البالغ الذى يحدثه الضعف الجنسى فى استمرار الحياة الزوجية بين الرجل والمرأة، ومصنفاً أسباب ذلك الضعف ـ فى عرض رائع ـ إلى أسباب خلقية ومرضية وطارئة من جهة وطرق معالجة ذلك الضعف وهذا القصور من جهة أخرى، ثم يبين كيفية مجابهة الضعف الجنسى بشكل عام، من خلال إرشادات تتفرد فى مضمونها بدقة الوصف وسلاسة التحليل، ثم يذكر بعد ذلك ـ من خلال عرض سلس ـ قائمة لأشهر وأكثر الأطعمة التى تقوم بدور بارز فى تقوية الجسد بوجه عام، وتقوية الجنس بوجه خاص، مفرداً جزءاً آخر للأثر المذهل الذى يحدثه تناولُ الخميرة والحمامات الباردة من تقوية للقدرة الجسدية بشكل عام، ثم إثراء القدرة الجنسية من جهة أخرى، مدعماً كل ذلك بعدة وصفات مؤكدة للضعف الجنسى وتقوية الجماع.

أما فى الفصل الثالث... فيتناول المؤلف بعداً حساساً، ظل يمثل مشكلة مؤرقة، ليس لحديثى الزواج فحسب، ولكن كذلك لبعض الأزواج الذين تزوجوا منذ فترة طويلة، إذ يتصل ذلك البعد بسرعة القذف، تلك المسألة التى لا يخفى أثرها النفسى الضار على المتزوجين؛ فيشرح فى يسر وسلاسة الأسباب المختلفة لسرعة القذف، سواء كانت أسباباً جسدية

أم نفسية، ثم يتناول معالجة تلك الأسباب من خلال وصفات دقيقة لكيفية تأخير القذف من جهة، وكيفية معالجة الإجهاد والتعب من جهة أخرى؛ باعتبار أن الإجهاد والتعب من أهم الأسباب المباشرة فى إحداث سرعة القذف.

ويلتفت المؤلف التفاتة رائعة فى الفصل الرابع؛ فينتقل إلى الحديث عن المرأة، لأنها النصف المؤثر فى أداء عملية الجماع؛ أو بمعنى أدق هى النصف الآخر المكمل لحدوث عملية الجماع؛ فيعرض بالتحليل العلمى الدقيق لبعد آخر من الأبعاد المؤرقة للأزواج، وهو بعد البرود الجنسى لدى المرأة، متناولاً تعريف هذا البعد وتأثيره النفسى والجسدى على كل من الرجل والمرأة، ثم يستتبع ذلك بعدة وصفات سهلة وبسيطة، وذات فعالية مؤثرة فى زيادة القابلية الجنسية لدى المرأة.

ويتناول المؤلف ـ من خلال عرض شيق ومثير ـ كيفية مصاحبة عملية الجماع لآداب راقية، تهدف إلى التخلص مما فى هذه العملية ما قد يطرأ على ذهن البعض من تدنٍ وإسفاف، فتصاحب هذه العملية بمقدمات راقية، تهدف إلى تحقيق السمو الإنسانى بمعنى شامل لدى الإنسان، وكيف يصاحب ذلك بدعاء يضفى جلالاً واحتراماً على تلك العملية التى يذكر الله فى شأن قدسيتها ما يجعلها ذروة الطاعة والعبادة لله.

ثم يختم الكتاب بقائمة تحليلية رائعة، تتناول قائمة متفردة، لم يسبق إليها مصنف آخر، تشمل الأعشاب والنباتات التى تؤدى كل تلك

الوظائف فى سلاسة ويسر.

وإذ نجمل عرض ذلك الكتاب ... فإننا نسوق إليك مميزات الكتاب كما يلى:

- سلاسة عرض القضايا المعقدة والأساسية التى تناولها الكتاب.
- دقة المحتويات وسلامة عرضها وتحديدها.
- يسر المواد المكونة للوصفات وسهولة الحصول عليها.
- تطويع اللغة لأقصى درجة ممكنة، بما يمنع استغلاق الفهم، وصعوبة عرض المحتوى.
- الأمانة والدقة فى ذكر ما قد تسبب بعض الوصفات من آثار جانبية.
- تناول أبعاد كافة المسائل المطروحة فى الكتاب بمنتهى الدقة والشمولية.
- تاريخ المؤلف العريض فى تناول مثل هذه القضايا.

ونحن إذ نقدم إليك هذا الكتاب.. فإنما تحدونا كل الثقة فى أنه سيحوز إعجابك، وينال رضاك.. فى كتاب لا غنى عنه، كتاب لا شك يسد نقصاً واضحاً فى مصنفات المكتبة العربية، ويفتح باباً جديراً بالإطلاع والمعرفة .

والله من وراء القصد معين ...

مقدمة الكتاب

بسم الله الرحمن الرحيم، والحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، وخاتم النبيين، سيدنا محمد، النبى الأمى الأمين، وعلى آله وصحبه وسلم أجمعين.

وسبحان الله الذى شرع لنا الزواج، وأحل لنا الجماع، الذى باستقامته تستقيم الأسر، ويستقيم المجتمع، إلا أنه قد تشوب علاقة الجماع شائبة؛ نتيجة لتعرض بعض الرجال لبعض المشاكل الجنسية؛ مما قد ينذر بتفكك الأسر، ومن ثم المجتمع؛ لذلك أقدم كتابى هذا لمناقشة مشاكل الرجال الجنسية، وكيفية محاربتها بالأعشاب والنباتات والوسائل الطبيعية.

وتقتضى الأمانة ـ فى هذا التقديم ـ أن أنفى عن نفسى شبهة التأليف، حيث جمعت كافة المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع من عديد من الكتب والمراجع، التى تتناوله من جوانب مختلفة، ثم أعددتها وصنفتها وبوبتها إلى ستة أبواب، يتناول كل باب منها مجموعة من المعلومات، ذات الطابع المترابط، ثم ختمت الكتاب بالباب السابع، معدداً فيه الأعشاب والنباتات المختلفة التى ورد ذكرها فى هذه الدراسة، مع ذكر الأسماء المختلفة لها، وذلك مراعاة لاختلاف أسمائها فى البلاد العربية، كما قرنت هذه الأسماء بالإسمين العلمى والإنجليزى - ما أمكن - حتى أكون أكثر تحديداً، مع ذكر منافعها للأجهزة العصبية والتناسلية

والبولية ومضارها - إن كان لها ضرر - حتى يحتاط المرء منها.

كما راعيت كتابة مصدر المعلومات الواردة بهذا الكتاب، بحيث يستطيع القارىء الكريم الرجوع لآخر الكتاب حال رغبته فى الحصول على معلومات أخرى غير التى وردت بهذه الدراسة.

وأود أن أشير إلى احترامى للطب وأهميته المطلقة، وأن هذه الدراسة لا تغنى بحال من الأحوال عن الرجوع للأطباء، وأن كثيراً من المعلومات والوصفات الواردة بها قد وردت ببعض كتب السادة الأطباء.

ولا يسعنى سوى الاعتراف بالجميل لمكتبة المنامة بالبحرين، التى أمدتنى بكثير من الكتب والمراجع، التى استخلصت منها كمًا كبيراً من المعلومات بهذه الدراسة.

وأولاً وأخيراً .. فإننى أحمد الله تعالى، وأشكر فضله وأقر بنعمته أن وفقنى فى تجميع هذه المعلومات من شتات مختلف، ووضعه فى كتاب واحد، صغير فى حجمه، شاف فى مضمونه.

الباب الأول

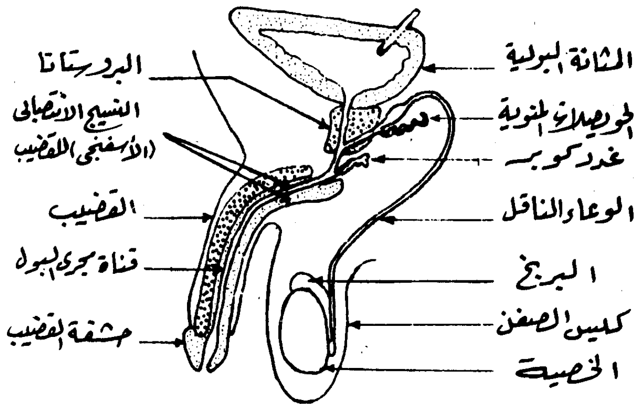
مقدمة فى التكوين

(١ ـ ١) الجهاز التناسلى للرجال*

يتكون الجهاز التناسلى للرجل ـ كما هو مبين بشكل (١) ـ من الأعضاء التالية:

الخصيتان ـ البربخ ـ الوعاء الناقل ـ الحويصلات المنوية ـ البروستاتا ـ غدتا كوبر ـ قناة مجرى البول ـ القضيب.

وفيما يلى نبذة سريعة عن كل عضو منها:



شكل (١) : الجهاز التناسلى للرجل وعلاقته بالمثانة

---

* مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية».. الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤.

*د. سبير فاخورى «العقم عند الرجال ـ أسبابه وعلاجه».. دار العلم للملايين ـ بيروت ـ ١٩٨٠.

(أ) **الخصيتان:**

وهما غدتان مكانهما فى كيس الصفن، ووظيفتهما إنتاج الملايين من الحيوانات المنوية، التى باتحاد واحد منها ببويضة الأنثى، يتكون الجنين فى الحالات العادية، وفضلاً عن ذلك فهما تفرزان هرمون التستوستيرون الذكرى، الذى يعزى إليه نشوء صفات الذكورة فى الرجال، مثل: الذقن، والشارب، وخشونة الصوت، ونمو العضو التناسلى، وبعض الأعضاء التناسلية الأخرى، كما يساعد هذا الهرمون على نمو العضلات والعظام، وتنشيط الرغبة الجنسية (الشهوة).

(ب) **البربخ:**

وهو عبارة عن ممر ملتو، وظيفته استقبال الحيوانات المنوية من الخصية لإكمال نضجها، حيث تخرج منه وقد اكتسبت المقدرة على الحركة والإخصاب، وتحمل العوامل الخارجية من حرارة وبرودة وحموضة.

(جـ) **الوعاء الناقل:**

ويطلق عليه أحياناً الحبل المنوى أو القناة الناقلة للمنى، ووظيفته نقل الحيوانات المنوية من البربخ إلى الحويصلات المنوية.

(د) **الحويصلات المنوية:**

وهى غدة وظيفتها إنتاج سائل خاص، يحتوى على سكر الفواكه (الغذاء الرئيسى للحيوانات المنوية)، ومواد أخرى تتدخل فى عملية

الإخصاب (اتحاد الحيوان المنوى ببويضة الأنثى)، كما تقوم أيضاً بإفراز خمائر، تسبب سيولة أو تجلط السائل المنوى.

(هـ) البروستاتا:

وهى غدة تقوم بإفراز سائل خاص يضاف للسائل المنوى، ويشكل حوالى ٤٠٪ من كميته، ووظيفته حماية الحيوانات المنوية، وإعطاؤها الدفعة الأولى للحركة. وعند الجماع (الممارسة الجنسية).. تقوم البروستاتا بفصل مجرى البول عن المثانة؛ بحيث يقذف السائل المنوى للخارج لا إلى داخل المثانة.

(و) غدتا كوبر:

ووظيفتهما إفراز السائل الشفاف عند التهيج، والذى يرطب ويشحم قناة مجرى البول؛ مما يسهل مرور السائل المنوى به، كما يساعد - مع إفراز المرأة - على سهولة الإيلاج (دخول العضو)، وقد يضاف هذا السائل إلى السائل المنوى أثناء عملية القذف.

(ز) قناة مجرى البول:

ووظيفتها نقل السائل المنوى وقذفه للخارج.

(ح) القضيب العضو:

وهو جسم إسفنجى، ينتهى بالحشفة (رأس القضيب)، وقد تغلف الحشفة بالقلفة فى حالة عدم الختان، وعند التهيج الجنسى.. تتمدد

الأوعية الدموية بالقضيب، كما تضغط العضلات الموجودة عند مؤخرة القضيب على الأوردة فتغلقها، وتمنع رجوع الدم من القضيب، فيمتلىء النسيج الأسفنجى بالدم ومن ثم ينتصب القضيب. وبعد القذف.. تخفف العضلات من ضغطها على الأوردة، فيخرج الدم المحبوس ويرتخى القضيب، ويتراوح طول القضيب فى حالة الانتصاب عادة بين ١١ ـ ١٥سم، ولا علاقة مطلقاً بين حجمه وقدرة تمدده أو شكله عند الارتخاء والقوة الجنسية، طالما أنه ينتصب بالقوة اللازمة، وأكثر أجزاء القضيب إحساساً باللذة هو قاعدة الحشفة.

(١ ـ ٢) السائل المنوى ومكوناته*

يتراوح حجم السائل المنوى فيما بين ٢ ـ ٥ سم٣ لكل قذفة، ويتكون من:

(أ) الحيوانات المنوية:

وهذه يتراوح عددها بين ٤٠ ـ ٦٠ مليون حيوان منوى فى السنتيمتر المكعب، ومع ذلك فإنها تشكل نسبة ضئيلة جداً من السائل المنوى.

---

* ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية»..
الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ د. كواكب المختار، د. عبدالحكيم الراوى «علم الأنسجة».
جامعة بغداد ـ ١٩٧٩م.
ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١، ٢، ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠هـ.

(ب) سائل البلازما المنوى:

وهو يكون الجزء الأكبر من السائل المنوى، وفيه تسبح الحيوانات المنوية. وهو عبارة عن خليط من إفرازات عديد من الغدد التناسلية، وهى: الحويصلات المنوية، والبروستاتا، وغدتا كوبر.

وفى الحالة العادية.. تكون إفرازات كل غدة مختزنة فيها، ويحدث القذف بتعاقب خاص كما يلى:

عند الانتصاب .. تطلق غدتا كوبر إفرازها، وعند القذف الحقيقى تطلق البروستاتا إفرازها القاعدى أولاً؛ فيخفف بذلك حامضية قناة مجرى البول؛ نتيجة لاحتوائه على بعض البول المتبقى. ويلى ذلك دفع الحيوانات المنوية من البربخ والوعاء الناقل بسبب التقلص الشديد لجدرانها العضلية، ثم يضاف إفراز الحويصلات المنوية الكثيف لهذه الكتلة فى أخر الأمر. ويطلق لفظ «مني» عادة على السائل المنوى، ولفظ «مذي» على السائل الشفاف الذى يخرج عند التهيج، ولفظ «وذي» على ما يخرج بعد الجماع، ولفظ «ودي» على ما قد يخرج قبل أو بعد التبول فى حالات مرضية خاصة.

(١ ـ ٣) الغدد الصماء وعلاقتها بالجنس *

يحتوى الجسم على عدد من الغدد الصماء (أى التى لا تحتوى على

* ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية».. الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ محمد رفعت «الغدد ـ أمراضها وعلاجها».. مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.
ـ د. محمد خليل صلاح «الهرمونات». مطبعة نهضة مصر ـ القاهرة ١٩٦١م.

قنوات داخلية)، تقوم بإفراز بعض الهرمونات التى تتحكم فى أوجه نشاط الجسم المختلفة، وزيادة أو نقصان هذه الهرمونات تؤدى إلى كثير من الاضطرابات الصحية والنفسية والعاطفية والجنسية، وهناك بعض الغدد الصماء التى تؤثر تأثيراً ملحوظاً على الحالة الجنسية للرجل، وهى النخامية والدرقية والكظرية والخصيتان، وفيما يلى بيان علاقة الغدد الثلاث الأولى بالجنس:

(أ) الغدة النخامية:

وهذه توجد فى الرأس عند قاعدة المخ، وحجمها بحجم الحمصة الكبيرة، ومع ذلك فهى أهم الغدد الصماء، لكونها تسيطر على باقى الغدد؛ فهى تفرز هرمونات للنمو وأخرى منشطة للغدد الأخرى (ومن بينها الغدد الجنسية)، ومن ثم.. فإن نقص هذه الإفرازات الأخيرة يؤدى إلى ضعف فى القوة الجنسية، وبدانة زائدة عند البلوغ.

(ب) الغدة الدرقية:

وهذه توجد فى الرقبة أسفل تفاحة آدم، وهرمونها ضرورى جداً للتناسل خاصة بالنسبة للمرأة، وإزالتها فى الرجل تضعف من قواه الجنسية، وتصيبه بحالة من الخمول والكسل.

(جـ) الغدتان الكظريتان:

وهما توجدان فوق الكليتين، ولذلك فإنهما يسميان أحياناً بالغدد فوق الكلوية أو الأدرينالية، وتسبب هرموناتهما نمو الصفات الثانوية

للذكورة، مثل: توزيع الشعر على الجسم وكميته، وإذا نمت هذه الغدد جيداً.. فإن ميول الشخص الجنسية تقوى، وقد يصبح خارقاً جنسياً.

والجدير بالذكر أن جسم الإنسان يحتوى على كل من: هرمونات الذكورة (التستوستيرون)، وهرمونات الأنوثة (الأستروجين والبرجسترون)، إلا أن هرمونات الذكورة تسود فى الرجال، وهرمونات الأنوثة تسود فى النساء.

(١ ـ ٤) بعض متاعب البروستاتا *

(أ) احتقان البروستاتا:

ويقصد به زيادة الدورة الدموية بالبروستاتا عن معدلها الطبيعى، وقد يكبر حجمها، وعند فحصها تكون مؤلمة. وعادة ما يشكو الشبان من احتقان البروستاتا أكثر من الشيوخ، وأسباب احتقان البروستاتا، هى:

١ ـ الإثارة والتهييج دون ممارسة الجنس، كالاحتكاك والتقبيل والصور الفاضحة والأفلام الجنسية.

٢ ـ الإسراف فى العادة السرية أو الاتصال الجنسى.

---

* ـ محمد رفعت «الغدد ـ أمراضها وعلاجها»..
مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.
ـ د. محمود حجازى «الأمراض الجنسية والتناسلية»..
دار العلوم للطباعة والنشر ـ الرياض ـ ١٩٨٦م.

٣ ـ القذف خارج المهبل أو استعمال الحاجز المطاطى، أو الامتناع الطويل عن الجنس، كما فى حالة المغتربين أو السجناء.

وأعراض الاحتقان هى :

١ ـ حرقان عند البول، وقد ينزل البول متقطعاً.

٢ ـ القلق، والحقد، والضيق، وكثرة الشك.

٣ ـ سرعة القذف وضعف الانتصاب، وأحياناً كره الجنس، وأحياناً أخرى الشره الجنسى، مع ضعف عضلة البروستاتا.

وقد يلاحظ المصاب بالاحتقان إفراز البروستاتا فى نهاية التبول، أو عند عصر العضو، أو عند ملامسة النساء دون لذة كافية.

(ب) التهاب البروستاتا:

وهذا يصيب الرجال كثيراً بعد العقد الرابع، وأحياناً توجد إصابات بين الشبان به، ويختلف عن الاحتقان فى أنه ينشأ عن غزو ميكروبى، وأسبابه هى:

١ ـ الكبت الجنسى أو الإفراط فيه، أو الإسراف فى العادة السرية، أو تناول المشروبات الكحولية بكثرة.

٢ ـ الإصابات المبكرة والمتكررة بالأمراض التناسلية (كالسيلان).

٣ ـ الالتهابات المزمنة؛ خاصة بالمجارى البولية واللوزتين.

٤ ـ احتقان البروستاتا المستمر.

وبرغم ارتفاع نسبة الصديد فى إفراز البروستاتا.. فقد لا يشكو المريض من أى أعراض، وقد تظهر الأعراض التالية:

١ ـ آلام :

- بالقضيب أو بالخصية، أو أسفل كيس الخصية، وقد يمتد للشرج.
- أسفل البطن ، وقد تشبه المغص الكلوى.
- عند القذف، وقد يصاحبه دم، وقد يحس المريض أن القذف غير كامل.
- عند الاحتلام .

٢ ـ كثرة التبول مع حرقان وعدم شفافية البول؛ لاحتوائه على مواد عالقة.

٣ ـ سرعة القذف، والضعف الجنسى، وفقدان الرغبة فى الجنس.

٤ ـ وجود إفرازات فى مجرى البول؛ خاصة فى الصباح، وقد يتجمد الإفراز عند فتحة مجرى البول، مغلقاً إياها كلياً أو جزئياً.

٥ ـ التعب والإجهاد ، والنسيان ، وعدم التركيز.

وعند إهمال العلاج.. قد يتكون خراج بالبروستاتا ؛ مصحوباً بالتهاب

مزمن بها، وعادة ما يصحب التهاب البروستاتا التهاب بالحويصلات المنوية؛ مما قد يؤدى إلى العقم. ويحسن مع معالجة هذا المرض تناول الملينات الخفيفة (كالعرقسوس)، والإكثار من السوائل والراحة، والامتناع عن الإثارة والخمور.

(جـ) تضخم البروستاتا:

وهذه غالباً ما تصيب الشيوخ والرجال بعد الخمسين، ويظن أن سببه نقص فى بعض الهرمونات فى هذه المرحلة من العمر، وقد تتضخم البروستاتا ـ إلى حد كبير ـ دون شكوى من المريض، وقد يكون التضخم بسيطاً، إلا أن الشكوى كثيرة . وعموماً.. فالأعراض، هى:

١ ـ كثرة عدد مرات التبول خاصة فى أواخر الليل، وقد يصاحبه ذلك دم أو صديد بالبول. وقد توجد صعوبة فى التبول، وقد لا يخرج البول عند الحزق (حبس النفس ضغط المثانة لإفراغها)، ولكنه يخرج دون حزق، وقد يخرج البول على صورة خطين رفيعين.

٢ ـ قد يصاحب ذلك ازدياد حالات الانتصاب؛ مما يجعل المريض يظن أنه قد استعاد شبابه.

ومن مضاعفات التضخم.. تدهور أعمال الكلى؛ مما قد يودى إلى التسمم البولى، وارتفاع نسبة البولينا بالدم.

(١ـ٥) العلاقـــة بيــن احتقـــان والتهـــاب البروســـتاتا والضعـــف الجنســـى*

تحتوى البروستاتا على شبكة من الأوردة المتصلة بوريد القضيب الظهرى.. وعند احتقانها أو التهابها .. تتمدد هذه الشبكة وتتسع، وتستطيع استيعاب كمية أكبر من الدماء. وعند الإثارة الجنسية واحتباس الدم فى القضيب .. تقوم تلك الشبكة بسحب كمية ملموسة من الدم المحبوس بالقضيب، بحيث تجعله غير كامل الانتصاب، وتصيبه بحالة من الارتخاء، وهذا ما يسمى بالضعف الجنسى.

(١ - ٦) العلاقة بين الجهاز العصبى والجنس●

من ضمن ما يحتويه الجهاز العصبى بجسم الإنسان نوعان من الأعصاب، هما: السمبتاوى والباراسمبتاوى. فعند الإثارة الجنسية.. يستثار العصب الباراسمبتاوى؛ فيسبب تمدداً فى الوعاء الدموى واحتقاناً فى النسيج الإسفنجى للقضيب، مؤدياً لانتصابه، كما يقوم فى نفس الوقت بتنشيط الغدد التناسلية؛ لتقوم بتجهيز إفرازاتها استعداداً للحظة القذف، وعند لحظة الذروة وبلوغ اللذة.. يقوم العصب السمبتاوى

---

* د. السيد الجميلى «الإعجاز الطبى فى القرآن»..
دار ومكتبة الهلال ـ بيروت ـ ١٩٨٥م.

● ـ نفس المصدر السابق.
ـ فاروق خالد «د. بحيرى والرجولة الدائمة ـ العلاج الدائم للضعف الجنسى»..
مطابع الأخبار ـ القاهرة ـ ١٩٨٩م.

بشد العضلات الملساء غير الإرادية المتحكمة فى الغدد التناسلية؛ فتنقبض انقباضات آلية فى تشنجات قوية؛ لينطلق السائل المنوى ويحدث القذف، ثم يسبب العصب نفسه (السمبتاوى) انقباض الأوعية الدموية المغذية للنسيج الإسفنجى للقضيب، فيحدث ارتخاؤه..

وعلى هذا .. فإن سلامة وصحة الأعصاب من سلامة وصحة الجنس، وفى حالة ضعف الأعصاب ـ خاصة السمبتاوى والباراسمتباوى ـ فمن الممكن أن يحدث الضعف الجنسى، أو سرعة القذف.

الباب الثانى

الضعف الجنسى

هناك مظهران عامان للضعف الجنسى، وهما :*

١ ـ عدم القدرة على بدء العملية الجنسية لضعف الإنتصاب.

٢ ـ عدم القدرة على الاستمرار فى العملية الجنسية، وإكمالها بسبب الارتخاء أثناء الممارســة.

(٢ـ١) أسباب الضعف الجنسى :

يمكن إجمال أهم أسباب الضعف الجنسى، فيما يلى:

(أ) أسباب خلقية، وأهمها:

١ ـ عدم وجود خصيتين.

---

* ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية»..
الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١، ٢، ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠هـ.
ـ د. محمود حجازى «الأمراض الجنسية والتناسلية»..
دار العلوم للطباعة والنشر ـ الرياض ـ ١٩٨٦م.
ـ د. سامى محمود «تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية»..
المركز العربى للنشر والتوزيع ـ الإسكندرية.
ـ محمد رفعت «الرجـل» ..
مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٦م.
ـ سعد مسيحه «مشكلات الرجـال»..
منشورات اقرأ ، بيروت.

٢ ـ ضيق بقناة مجرى البول.

٣ ـ وجود فتحة مجرى البول إما جانبية أو خلفية.

(ب) أسباب مرضية، وأهمها:

١ ـ إصابات أو تليف بمجرى البول، أو إصابات بالجهاز العصبى المركزى، أو بالغدد الصماء التى لها علاقة بالجنس.

٢ ـ تضخم العضو أو كيس الصفن، أو كليهما (نتيجة لمرض تناسلى كالزهرى..).

٣ ـ مرض السكر خاصة فى مراحله المتقدمة.

(جـ) أسباب طارئة، وأهمها:

١ ـ احتقان أو التهاب البروستاتا.

٢ ـ الإجهاد الجنسى أو النفسى أو البدنى.

٣ ـ بعض الأمراض المجهدة للجسم والقابلة للشفاء.

(د) أسباب نتيجة ممارسات خاطئة، وأهمها:

١ ـ الإسراف فى (العادة السرية ـ التدخين ـ القهوة ـ الشاى ـ المشروبات المحتوية على مادة الكولا).

٢ ـ تعاطى الخمور والمخدرات والعقاقير المنبهة.

(هـ) أسباب نفسية:

إليها يرجع أكثر من ٩٠٪ من حالات الضعف الجنسى، وأهمها:

١ ـ الوهم وعقدة الذنب.

٢ ـ الجهل بالجنس .

٣ ـ الخوف من الجنس والنساء.

(و) أسباب ترجع للمرأة:

مثل برودها الجنسي، أو تصاعد روائح غير مستحبة من فرجها، أو سعة فتحته أو كثرة افرازاته.

(ز) أسباب ترجع للطقس:

كالحر أو البرد الشديدين.

(٢ـ٢) كيفية مجابهة الضعف الجنسي ومحاربته :

بادىء ذي بدء.. يجب على الإنسان علاج أمراضه، التي قد تكون سبباً في ضعفه الجنسي، وبعد ذلك يمكن له اللجوء للبرنامج الموصوف هنا. وتقتضي الأمانة التوضيح أن هذا البرنامج غير ذي فائدة، لمن يشكون من أسباب خلقية أو مرضية قاهرة أو أصحاب أمراض الشيخوخة، وإنما هو ملائم لأصحاب الممارسات الخاصئة والنفسية، وقد يفيد حالات احتقان أو التهاب البروستاتا، أما الأسباب التي ترجع للمرأة فسوف تعالج منفردة في الباب الخامس.

أما البرنامج الذي يمكن به مجابهة ومحاربة الضعف الجنسي، فهو:

١ ـ اتباع الإرشادات المذكورة.

٢ ـ التركيز على الأطعمة المقوية للجسم بوجه عام، وللجنس بوجه خاص، مع مراعاة الإتزان الغذائى؛ بحيث يمون الجسم بكافة احتياجاته من كل العناصر الغذائية الضرورية، (بصلتين متوسطتين على الأكثر) والتمر أو البلح الجاف (خمسين جراماً على الأقل) طعاماً يومياً (راجع الباب السابع بشأن البصل والتمر).

٣ ـ أخذ حمامات باردة فى المساء، وإجراء التمرين المذكور لاحقاً.

٤ ـ قد يمكنك الأخذ بوصفة من تلك الوصفات المذكورة فيما بعد.

ومن المفيد استشارة طبيبك فى ملاءمة هذا البرنامج لك من عدمه.

٢ـ٣ـ الإرشادات:

١ ـ الإمتناع عن الآتى * :

(أ) الأدوية والهرمونات المنشطة، لما لها من رد فعل عكسى.

(ب) الجماع لفترة اسبوعين على الأقل، ثم المعاودة دون إفراط.

٢ ـ الإقلال من التدخين والشاى والقهوة والكولا (راجع الباب السادس).

٣ ـ استشر طبيبك فى معالجة الإمساك إن وجد، كما يفيد من ذلك استخدام أعشاب كالعرقسوس والراوند والبابونج واللبلاب (الباب السابع).

* ـ د. محمود حجازى «الأمراض الجلدية والتناسلية»..
دار العلوم للطباعة والنشر ـ الرياض ـ ١٩٨٦م.

٤ ـ ممارسة رياضة خفيفة؛ مما يؤدى لفك احتقان البروستاتا *. أما فى حالة تضخم أو التهاب البروستاتا.. فلابد من الرجوع للطبيب، ويفيد مع ذلك استخدام بذر الكتان أو القرع أو عنب الدب (الباب السابع)، ويمكن إجراء تدليك ذاتى للبروستاتا فى حالة تضخمها*، وذلك بحبس البول ثم اخراجه على دفعات، مما يؤدى إلى تسليك قنواتها ومجاريها.

٥ ـ عند وجود التهابات بالمثانة أو بمجرى البول.. راجع طبيبك، ويفيد مع ذلك الشمر أو السعد، أو بذر الكتان، أو المحلب، أو حبة البركة، وكما هو مبين بالباب السابع.

٦ ـ يحظر عند الجماع ـ بعد انتهاء فترة الامتناع ـ القذف خارج المهبل أو ارتداء الغشاء الواقى (الكبوت)، وذلك لتجنب احتقان البروستاتا والاضطرابات الهرمونية بالجسم، التى تزيد الضعف الجنسى سوءاً●. كما يجب الحذر من الملابس الضيقة، التى تضغط على الأعضاء الجنسية الخارجية.

---

* ـ د. سبيرو فاخوى «العقم عند الرجال ـ أسبابه وعلاجه»..
دار العلم للملايين ـ بيروت ـ ١٩٨٠م.
ـ د. محمود حجازى «الأمراض الجنسية والتناسلية»..
دار العلوم للطباعة والنشر ـ الرياض ـ ١٩٨٦م.
* محمد رفعت «العلاج بالأعشاب ـ قديما وحديثاً».
مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٦م.
● شرى يوجندا «اليوجا تطيل عمرك»..
تعريب روحى البعلبكى ـ دار العلم للملايين ـ بيروت ـ ١٩٧٨م.

(٢ـ٤) أطعمة مقوية للجسم بوجه عام، وللجنس بوجه خاص:*

وهذه تشمل الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية وفيتامينات (أ)، (ب)، (جـ)، (هـ)، والحديد، والكالسيوم، والفوسفور، واليود، والزنك.

إن المواد البروتينية ـ خاصة الحيوانية منها ـ ضرورية لترميم ما يتلف من الغدد والأنسجة التناسلية، ولإنتاج الحيوانات المنوية وهرمونات الذكورة (والأنوثة فى النساء)، ويؤدى نقصها فى الغذاء إلى تقليل الإحساس بالرغبة الجنسية وحب الجماع، ونقصها فى الحالات الشديدة خاصة الحمض الأمينى «أرجينين» قد يودى إلى اضمحلال القدرة على تكوين الحيوانات المنوية. وفيتامين (أ) مهم لسلامة البروستاتا والخصيتين، ولإنتاج الحيوانات المنوية، وهو يستخدم فى علاج حالات العقم، ويؤدى نقصه إلى انخفاض الخصوبة وفقد الرغبة فى الجنس. وفيتامينات (ب) لازمة لحيوية ونشاط الغدد الجنسية، وينتج عن نقصها ضعف ملحوظ فى هذه الغدد، ويكون هذا الضعف سريعاً وشديداً إذا قل حمض البانتوتنيك ـ أحد أفراد مجموعة فيتامينات (ب) ـ فى الغذاء، وفيتامين (هـ) ضرورى لإحساس الرجل بالرغبة فى

* ـ الشيخ إبراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»..
مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده ـ القاهرة ـ ١٩٦٤م..
ـ د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..
مكتبة الحياة ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.

الجنس والاستمتاع به، والحرمان منه قد يؤدى إلى عقم لا علاج له، والفوسفور مهم لتركيب الخلايا العصبية والجنسية ونقصه ينتج عنه تدهور واضح فيها، كما تقل الرغبة الجنسية تدريجيا فى الرجال، إذا نقص فى طعامهم الحديد والكالسيوم واليود وفيتامين (جـ)، أما الزنك.. فهو لازم لإفرازات البروسعاتا والحويصلات المنوية وضرورى للحيوانات المنوية.

وفيما يلى بيان بالأطعمة التى تتواجد فيها هذه المواد :

١ـ أطعمة غنية بالمواد البروتينية :

اللحوم بأنواعها ـ البيض ـ الحليب ومنتجاته ـ الكبد والكلاوى والخصى ـ الأسماك والجمبرى (الروبيان) والكابوريا (قباقب) والاستاكوزا (أم الروبيان) ـ الحمص ـ العدس ـ الفاصوليا ء ـ واللوبيا ء ـ الفول السودانى ـ المكسرات (الجوز ـ الكاز ـ اللوز ـ الفستق ـ البندق) جنين القمح ـ الفول.

٢ـ أطعمة غنية بفيتامين (أ):

الأغذية البحرية (كالأسماك وغيرها) ـ زيت كبد الحوت ـ صفار البيض ـ الزبدة ـ الحليب ـ الجبن ـ الجزر ـ السبانخ ـ البقدونس ـ الخس ـ الطماطم ـ الكرنب ـ الكوسة ـ الكرفس ـ السلق ـ البصل ـ التمر ـ المشمش ـ الخوخ ـ البرقوق ـ الشمام ـ التوت ـ الجوافة ـ المانجو ـ الفراولة.

٣ ـ أطعمة غنية بفيتامين (ب) (أو بعضها ذات الأهمية):

خميرة البيرة ـ الكبد ـ القمح كامل الحبة والنخالة وجنينه ـ العسل الأسود ـ الزبادى ـ الخبز الأسمر ـ الجرجير.

٤ ـ أطعمة غنية بفيتامين (جـ):

الكبد والكلى ـ البرتقال والليمون ـ الخس ـ الطماطم ـ الفلفل الأخضر ـ البقدونس ـ السبانخ ـ الكرنب ـ الجزر ـ البصل ـ الموز والعنب ـ المانجو والجوافة.

٥ ـ أطعمة غنية بفيتامين (هـ):

اللحم ـ الكبد والكلى ـ الحليب ـ القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه ـ صفار البيض ـ الخس ـ الجرجير ـ الجزر ـ الفول السودانى ـ السمسم ـ زيت بذرة القطن.

٦ ـ أطعمة غنية بالفوسفور:

الأغذية البحرية ـ صفار البيض ـ الحليب ومنتجاته ـ القمح كامل الحبة ونخالته وجنينه ـ العدس ـ الفول ـ القنبيط ـ البسلة ـ التمر ـ الجرجير ـ التين الشوكى ـ الثوم ـ الكرفس ـ المكسرات ـ البصل ـ الخرشوف.

٧ ـ أطعمة غنية بالكالسيوم:

الحليب ومنتجاته ـ العسل الأسود ـ العدس ـ التمر ـ التين

الشوكى ـ الجرجير.

٨ـ أطعمة غنية بالحديد:

الكبد ـ البيض ـ العسل الأسود ـ الفلفل الأسود ـ الفول السودانى ـ الكرفس ـ الجزر ـ الجرجير ـ التمر ـ المشمش.

٩ـ أطعمة غنية باليود:

الأغذية البحرية ـ الثوم ـ الكرنب ـ الفجل ـ الجزر ـ الجرجير ـ الطماطم ـ العنب ـ الفراولة.

١٠ـ أطعمة غنية بالزنك:

البنجر ـ القمح الكامل ونخالته وجنينه ـ الجزر ـ الذرة ـ الكرنب ـ الشعير. كما لا ينكر أحد أهمية عسل النحل فى التقوية الجنسية؛ خاصة إذا كان مطعماً بالغذاء الملكى.

ملحوظة هامة :*

مع أن المواد البروتينية الحيوانية من الأطعمة المقوية للجنس، وأنها تثير الأعصاب السمبتاوية (التى تتسبب فى بدء العملية الجنسية

---

* ـ د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية»..
دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٠م.
ـ د. سليمان عزمى «على هامش الطب (ج١) سلسلة الألف كتاب»
دار القلم ـ القاهرة ـ ١٩٦١م.
ـ د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..
مكتبة الحياة ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.

واستمرارها، وإنهائها بتعاقب ناجح)، وأنها تزيد المزاج نشاطاً وعزماً ومبادأة.. إلا أن زيادة إمداد الجسم بها عن حاجته الضرورية قد تزيد من حموضة الدم، مما يقلل من كفاءة الأعضاء التناسلية ويجلب الضعف الجنسى. وإذا زادت حموضة الدم عن المعدل الطبيعى، أحس الفرد ـ من فوره ـ بالغثيان والقىء وآلام المعدة، وقد يؤدى إلى الإفراط فى تناولها والاقتصار عليها فى التغذية إلى حصوات المرارة والكلى وتضخم البروستاتا.

ويقدر احتياج الشخص البالغ المعتدل النشاط والوزن من المواد البروتينية بحوالى ٧٥ كيلوجراماً يومياً، منها ٥٠ جراماً من أصل حيوانى، و٢٥ جراماً من أصل نباتى؛ حيث تبلغ النسبة التقريبية للمواد البروتينية فى الأغذية الحيوانية، كما يلى:

اللحم الأحمر ٢٠٪، الدجاج ٢٠٪، الحمام ٢٢٪، الكبد ١٨٪، القلب والكلى ١٧٪، الأسماك ١٥ ـ ٢٠٪، البيض ١١٪، الحليب ٣.٥٪، الأجبان ٢٠ ـ ٣٠٪، كما تبلغ هذه النسبة فى الأغذية النباتية كما يلى:

البازلاء ٧٪، الفول ٩.٢٪، العدس ٢٧.٥٪، اللوبيا والفاصوليا ١٧.٨٪، الحمص ٢٠٪، النقل والمكسرات ١٨ ـ ٢٢٪، الفول السودانى ٢٦٪، جنين القمح ٢٤٪، خميرة بيرة ١٨٪.

وبرغم أن الحليب من الأطعمة الحيوانية، إلا أنه لا يسبب حموضة

بالدم؛ لأنه يحتوى على عناصر قلوية أكثـر من العناصـر الحمضية التى بـه، كما أن هناك أغذية أخرى بجانـب الأغذية البروتينيـة، والتى ينتج عن زيادتها حموضة الدم، وأهمها: السكر والحلويات والدقيق الأبيض النقى، والفطائـر ، إلا أن هناك فى الجانب المقابل أغذية أخرى تعادل أثر هذه الحموضة؛ وتجعل الدم يعود لحالته الطبيعية، وتسمـى بالأغذيـة القلوية، ومن أمثلتها الحليب والفاكهة؛ خاصة: العنب والبلح (التمر) والبرتقال والليمون والتفاح والخضراوات، ويستثنى من الفاكهة البرقوق والقراصيا فى أنهما من الأغذية الحمضية.

لذا .. إذا كان الغذاء متزناً فى احتوائه على أغذية حمضية، وأخرى قلوية .. لظلت حموضة الدم فى المدى الطبيعى، ولاستفاد جسم الإنسان من نوعى الأغذية، ولذهب عنه ضرها.

وهناك أمر قد يسبب لبساً، وهو أن بعض أصناف الفاكهة مثل البرتقال والليمون واليوسفى حمضية المذاق، وبرغم ذلك فإنها لا تسبب تحول الدم للحموضة، ويرجع ذلك إلى احتوائها على بعض الأحماض العضوية النباتية (التى تكسبها الطعم المميز)، وبعض العناصر القلوية، وعند امتصاصها فى الجسم.. فإن أحماضها العضوية تتأكسد وتطرد، وتتبقى العناصر القلوية.

(٢ـ٥) تناول خميرة البيرة يومياً:*

تعتبر خميرة البيرة من الأغذية الطبيعية المفيدة لسلامة وصحة الأعصاب، ومن ثم الجنس، كما أنها تساعد الإنسان على تجنب التعب وتكسبه النشاط؛ فهى تحتوى على خمسة عشر نوعاً من المعادن (ومنها: الفوسفور والزنك والكالسيوم والحديد والنحاس) وستة عشر نوعاً من الأحماض التى لا غنى للجسم عنها●، كما تحتوى ـ بسخاء ـ على جميع أنواع فيتامينات (ب) التى تتجلى أهميتها فيما يلى:

فيتامين ب ١ :

المنشط للجسم، والمقوى للأعصاب والفاتح للشهية.

فيتامين ب ٢ :

فيتامين الجمال والنشاط.

فيتامين ب ٦ :

المهدىء للأعصاب والمقوى لها، والمانع للقلق والتوتر.

معامل بى بى (حمض النيكوتينيك) :

الضرورى للعمل الطبيعى للجهاز العصبى والجهاز الهضمى والجلد.

---

* ـ د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية»..
دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٠م.
ـ د. جيلورد هاوزر «الغذاء يصنع المعجزات: لماذا نأكل، وماذا يجب أن نأكل؟»..
ترجمة أحمد قدامه ـ دار النفائس ـ بيروت ـ ١٩٨٥م.
ـ د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..
مكتبة الحياة ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.

● ومن بينها الحمض الأمينى الأرجينين الذى يؤدى نقصه إلى ضعف قدرة الرجال على إنتاج الحيوانات المنوية.

الكـولين :

الضرورى لسلامة الكبد، والغدة الدرقية، والمدعم للتوتر الشريانى.

حامض البانتوتنيك :

الذى يعيد ترميم ما يتلفه الزمن بالجسم، والضرورى لمنع تدهور غدد الذكورة.

حامض بارا أمينوبنزويك :

المشرف على أعمال الغدد والمحافظ على لون الشعر والمانع للمشيب.

البيوتـين :

المانح للحيوية وجمال اللون، والمانع لارتفاع الكوليسترول بالدم والمنشط للعقل.

حامض الفوليـك :

اللازم لتجديد كريات الدم الحمـراء.

فيتامين ب ١٢ :

الذى يقاوم فقر الدم عموماً، والخبيث منه خصوصاً.

الأينوسيتول :

الذى ينعش خلايا جلدة الرأس، ويمنع الصلع، والضرورى للتناسل.

فيتامين ب ١٥ :

المنشط للفص الأمامى بالغدة النخامية، وهو الفص المسئول عن إفراز هرمون إنتاج النشاط من حرق المواد الكربوهدراتية والدهون، وإفراز هرمونات أخرى منشطة للغدة الدرقية والكظرية والخصيتين.

وعلى هذا يتم أخذ معلقة صغيرة (أو قرصين) من الخميرة مرتين يومياً، قبل الإفطار وقبل العشاء على سبيل المثال، وتبلع أو تخلط ببعض الحليب أو الماء وعصير الفواكه، ويلاحظ أن تناول الخميرة قبل الطعام مباشرة يناسب طلاب النحافة، وذلك لأن المواد البروتينية بها تثير القابلية للطعام من جهة، كما تمنع من الأكل كثيراً من جهة أخرى، أما راغبى السمنة فيمكنهم تناول الخميرة قبل الأكل بساعتين على الأقل.

(٢ ـ ٦) الحمامات البـاردة *:

هذه الحمامات مسائية، ويستحب أن تكون قبل النوم، وتكمن فائدتها فى تنشيط الجهازين العصبى والعضلى، على أن تكون درجة حرارة الماء فى حدود ٢٥°م صيفاً ، و ٣٠°م شتاءً.

(٢ ـ ٧) تمرين مفيد للضعف الجنسى ● :

يستخدم أفراد اليوجا تمريناً سهلاً بسيطاً، يسمى «أسفينى مودورا»؛ لتنشيط الأعضاء التناسلية والمحافظة على الرجولة، ولقد ثبتت فعالية هذا التمرين فى مستشفاهم، فى شفاء الضعف الجنسى مع الزمن، كما أنه يوفر تدليكاً داخلياً للأعضاء الجنسية العميقة وينظم الدورة الدموية بالمنطقة؛ مما يزيل من احتقاناتها والتهاباتها ، ويجعل

* ـ شرى يوجندا «اليوجا تطيل عمرك»..
تعريب روحى البعلبكى ـ دار العلم للملايين ـ بيروت ـ ١٩٧٨م.
● نفس المرجع السـابق .

انفعالاتها غير شديدة تجاه المؤثرات الجنسية، فيجنبها سرعة القذف.

ويؤدى هذا التمرين مرة واحدة يومياً فى المساء (أو فى أى وقت آخر)، ولمدة دقيقتين على الأقل، ويجرى كما يلى:

١ ـ أنسب وضع لهذا التمرين هو الجلوس فى وضع القرفصاء (كالجلسة فى الخلاء حين قضاء الحاجة). وعند عدم الاستطاعة.. يمكن اختيار أى وضع آخر مريح كالجلوس على كرسى الحمام، أو حتى الجلوس على كرسى مكتب.

٢ ـ يطرد الهواء من الرئة ببطء، وفى نفس الوقت يتم تقليص الإست (فتحة الشرج)، وكذلك عضلات الشرج العاصرة، وأوتار عضلاته العريضة وعضلات التبول، وبمعنى آخر.. «يطرد الهواء من الرئة ببطء، مع تقليص عضلات الشرج والتبول، كما فى حالة منع النفس من التبرز والتبول فى وقت واحد.. ».

٣ ـ يحافظ على هذا الوضع (التقلص) قدر الاستطاعة، ثم يستنشق الهواء ببطء مع جعل عضلات الشرج والتبول مسترخية تماماً.

٤ ـ يكرر التقلص والاسترخاء مع كل زفير وشهيق لفترة دقيقتين، ويمكن الإسراع فى الدقيقة الأخيرة فى تتابع عمليتى التقلص والاسترخاء.

(٢ـ٨) وصفات للضعف الجنسى ولتقوية الجماع :

يجدر ملاحظة أن الوصفات المذكورة هنا مأخوذة عن بعض المصادر، كما هو موضح فى حينه، ويمكن أخذها أثناء فترة الامتناع عن الجماع، كما يمكن الإستمرار عليها بعد ذلك لتقوية الجماع، وأحب أن أشير إلى ماذكره الدكتور أمين رويحة فى كتابه الرائع:* عن أن تأثير الأعشاب لا يكون عاجلاً، بل إن نتائجها لا تظهر إلا بعد ٤ ـ ٦ أسابيع من الاستخدام، وأنه إن لم يحدث أى تحسن بعد إستخدام وصفة ما فى هذه الفترة.. فمن المستحسن أن تستبدل بغيرها، كما يفيد أيضاً ألا تستخدم وصفة ناجحة باستمرار، وإنما يجب إعطاء الجسم منها راحة لفترة أسبوع إلى أسبوعين، بعد فترة استخدام حوالى ٤ ـ ٦ أسابيع، وذلك لأن تعود الجسم عليها قد يفقدها أثرها، وبعد فترة التوقف هذه.. تصبح الوصفة مفيدة كالسابق أو أكثر من السابق.

وهناك بعض الملاحظات التى يجب مراعاتها حول هذه الوصفات، وهـــى:

١ ـ قبل استخدام أى وصفة، لابد من مراجعة خواص مكوناتها بالباب السابع؛ لمعرفة محاظيرها، ومدى ملاءمتها للحالة الصحية لمستخدمها.

---

* ـ د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب»..
ط ٧ / دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.

٢ ـ لابد لمرضى السكر من تجنب التراكيب السكرية، ويمكنهم استبدال عسل النحل بالحليب أو الحليب المكثف غير المحلى، على أن تحضر الوصفة كلها دون الحليب، وعند تناولها يضاف الحليب للجرعة مباشرة.

٣ ـ لزيادة الفائدة .. يمكن ـ بالإضافة للوصفة المختارة ـ تناول ٥٠ مليجرام يومياً من الغذاء الملكى (على هيئة أقراص أو مذاباً فى عسل النحل)، على أن يعطى الجسم منه راحة لفترة أسبوعين ، بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع.. وهكذا. ويمكن شراء أقراص الغذاء الملكى من الصيدليات، أما العسل المطعم بالغذاء الملكى.. فيباع بالمناحل أو بمحلات جروبى بالقاهرة.

٤ ـ يمكن زيادة كمية العسل فى الوصفات عما هو مذكور، مع مراعاة زيادة الجرعة بما يتناسب مع هذه الزيادة.

٥ ـ من المستحسن تناول الوصفات المحتوية على زيوت (كزيت الزيتون مثلاً) بعد الوجبات، حيث تكون عصارة الصفراء قد وجدت طريقها للأمعاء، أما الوصفات المحتوية على عسل النحل.. فيمكن تناولها قبل أو أثناء الوجبات.

٦ ـ إذا أدت وصفة ما إلى حدوث متاعب أو اضطرابات بالجهاز الهضمى، أو متاعب أخرى من أى نوع.. فإنه ينبغى التوقف عنها على الفور.

وأخيراً .. أحب أن أوضح أن بعض الوصفات قد وجدت فى مصادرها الأصلية، دون تحديد كميات مكوناتها، ولذلك تمت الاستعانة بمرجع (داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب ـ ج١ ، ٢ ، ٣»)، وكذلك بمرجع (وديع جبر «منافع الأعشاب والخضار») لتحديد الكميات المذكورة فى هذه الوصفات.

وفيما يلى هذه الوصفات، نقلاً عن مصادرها:

رقم ١* :

التركيب :

زنجبيل ٢ جم، فلفل أسود ٠.٥ جم، خولنجان ٢ جم، خميرة العرب ٠.٨ جم، بندق أو فول سودانى ١٠ جم، فنجان كبير لبن حليب مغلى، ملعقتين كبيرتين عسل نحل.

الطريقة :

يصب الحليب على المكونات الأربعة الأولى، بعدطحنها، وتترك مغطاة طول الليل، وتؤكل كل صباح بعد إضافة البندق والعسل.

ملحوظة :

ذكر د. فوزى حسين فى كتابه: «النباتات الطبية ـ زراعتها ومكوناتها»، أنه توجد عشرات الأنواع من خميرة العرب، ومنها نوع يسمى اللحلاح الحلو، وهو النوع الذى يجب استخدامه فى هذه الوصفة؛

* على هاشم «النباتات والأعشاب علاج طبيعى لكل مرض».

لأن بقية الأنواع سامة. وطبقاً للمرجع (٤).. فإنه يمكن استبدال هذا النوع بخميرة البيرة، ولذلك فمن المحبذ إلغاؤه كلية، واستبداله بقدر ٥ جرامات من خميرة البيرة، ومن ثم .. تتغير طريقة الصنع بصب الحليب على الزنجبيل والفلفل الأسود والخولنجان، وتترك طوال الليل، وتؤكل صباحاً بعد إضافة خميرة البيرة والعسل والبندق.

رقـم ٢* :

ذكر عن هذه الوصفة أنها مجربة لضعف الانتصاب، وفيها تطحن أجزاء متساوية من لبان الذكر وحبة البركة معاً، ثم يعجن الخليط بزيت الزيتون، حتى تتكون عجينة متماسكة، وتؤخذ ملعقة صغيرة منها يومياً.

ملحوظـة :

يراعى عدم زيادة الكمية المحضرة عن حاجة عشرين يوماً، على أن يخزن الجزء الباقي في وعاء محكم الغلق في الثلاجة، ولقد بينت التجربة أن لهذه الوصفة فائدة أخرى، تتمثل في تخفيف وإزالة آلام الظهر والخاصرة في بعض الحالات.

رقـم ٣ :**

ذكر عن هذه الوصفة أنها تعيد الشهوة حتى بعد اليأس، وفيها تنقع

---

* د. محمد كمال عبدالعزيز «الحبة السوداء، دواء من كل داء».

** داود الأنطاكي: «تذكرة أولى الألباب ـ ج١، ٢، ٣».

ملعقتان كبيرتان من الحمص فى فنجان كبير من الماء، من الصباح حتى المساء، وقبل النوم.. يؤكل الحمص، ويشرب ماؤه بعد تحليته بملعقة كبيرة من عسل النحل، ويمكن جرش الحمص قبل نقعه.

رقـم ٤* :

ذكر عن هذه الوصفة أنها مفيدة جداً للتقوية الجنسية، خاصة عند المقصرين، وفيها يتم طحن جرامين اثنين من كل من القرفة والمحلب والزنجبيل، ثم يخلط الجميع بنصف فنجان صغير من عصير البصل، ثم تهرس بإصبعين من الموز، وتخلط بملعقة كبيرة من عسل النحل، وتؤكل كاملة قبل الإفطار يومياً، على أن تستخدم طازجة.

رقـم ٥** :

تفرم عشرون جرام من قشر الجوز الأخضر، ويصب عليها ١٢٥ مل كحول نقى (٩٥٪)، وتترك فى زجاجة مغلقة جيداً فى الشمس لفترة أسبوعين مع الرج من حين إلى حين، ثم تصفى وتعصر قشور الجوز من الكحول، ويصب من ٥ ـ ٧ نقاط من المحلول على فنجان حليب أو ملعقة كبيرة عسل نحل، وتؤخذ كل مساء قبل النوم، ويستمر عليها لعدة شهور.

رقم ٦*** :

يصب فنجان كبير حليب مغلٍ (ويستحسن حليب الضأن)، على

---

* على هاشم: «النباتات والأعشاب علاج طبيعى لكل مرض».

** د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب» .

*** الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»

جرامين من الخولنجان، ويترك مغطى حتى يصبح دافئاً، ويشرب على الريق يومياً، ويكرر عند النوم.

رقــم ٧* :

هذه ليست وصفة، وإنما هى عملية جراحية، يعتبر الدكتور جمال الدين بحيرى (القاهرة) رائدها على مستوى العالم كله، ويذكر أن جميع من أجريت لهم هذه الجراحة تم شفاؤهم من الضعف الجنسى، وفيها يتم زرع أنبوبين من السليكون فى النسيج الأسفنجى للقضيب، ويستطيع المريض بعد ثمانية أسابيع من اجراء العملية ممارسة الجنس بنجاح، بعضو أكثر طولاً وعرضاً مع إطالة فترة الجماع عن المدة المعتادة السابقة (تأخير القذف) وتجرى العملية للشيوخ والشباب، ولكن العضو بعدها يكون نصف منتصب فى الحالة العادية، ودون ألم أو الإحساس بثقل، أو إعاقة التبول أو مرور القسطرة، ويمكن للمريض ممارسة حياته الاجتماعية بملابسه العادية، وإن كان البعض يفضل البنطلونات الواسعة نسبياً.

رقــم ٨ :**

يخلط جرامان اثنان من كل الزنجبيل والقرفة المطحونين بملعقة كبيرة عسل نحل، وتؤخذ على الريق يومياً.

رقــم ٩* :**

وتسمى معجون الثوم، وذكر عنها أنها مجربة لتقوية الجنس، ومنع سلس البول، وتقوية الذاكرة ومنع النسيان.

---

* فاروق خالد: «د. بحيرى والرجولة الدائمة ـ العلاج الدائم للضعف الجنسى».

** الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».

*** (نفس المصدر السابق).

التركـيب :

ثوم مقشور مفروم ٧٥جم، حليب بقرى ١٥٠ مل، جوز طيب ٥ جم، زنجبيل ١٥ جم، (قرنفل ـ زعفران ـ سمبل ـ فلفل أسود) من كل ٧,٥جم، عسل نحل ١٥٠ جم.

الطريقـة :

يصب الحليب على الثوم ويرفع على نار هادئة، حتى يصبح قوامه كالعسل الجامد، ثم يرفع من فوق النار ويعزل، ويمزج العسل بباقى المكونات بعد طحنها، ثم يخلط جيداً بطبيخ الثوم، وتؤخذ منه يومياً معلقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقى مقسماً على جرعات فى الفريزر (يمكن تكويره بحيث تكون كل كرة مساوية لملعقة صغيرة، ثم تلف كل كرة فى ورق السيلوفان أو ورق البلاستيك، ثم تحفظ فى الفريزر).

رقـم ١٠* :

يخلط ويطحن جرام واحد من كل من (بذر كرفس ـ بذر جرجير ـ قرفة ـ زنجبيل)، ثم يخلط المطحون جيداً مع فص ثوم مفروم، وتضاف للجميع ملعقة عسل نحل كبيرة، ويؤخذ صباحاً أو مساء.

رقـم ١١ :**

يصب فنجان كبير ماء مغلى على ملعقة صغيرة زهور أقحوان،

---

* داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب ـ ج١، ٢، ٣».

** د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب».

وتغطى حتى تصبح فاترة، ثم تحلى حسب الرغبة بالسكر أو العسل، أو حتى يمكن عدم تحليتها، وتؤخذ منها ملعقة صغيرة كل ساعة على مدار اليوم، وتكرر يومياً.

رقم ١٢* :

التركيب :

جزر مفروم ١٠٠ جم، ماء كافٍ، عسل نحل ٢٠٠ جم، مطحون (قرنفل - قرفة - محلب - كبابة) من كل ٧,٥ جم.

الطريقة :

يغطى الجزر بالماء ويرفع على نار هادئة فى وعاء محكم حتى ينضج، ثم يرفع غطاء الوعاء، ويترك حتى يتشرب ماءه تقريباً، ثم يصب عليه العسل ويغلى غلية خفيفة، ويرفع من فوق النار وتضاف باقى المكونات إليه عندما يصبح بارداً، كما يمكن إضافة قدر ٧,٥ جم زنجبيل إليه لزيادة قوته، وتؤخذ يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

رقم ١٣** :

وهى مجربة، وفيها يتم طحن (زنجبيل وفلفل أسود وبذر فجل وقرنفل ومستكة) من كل عشرة جرامات، وتغمر بعسل نحل (١٥٠

* داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب - ج١، ٢، ٣».

** الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».

جم)، وتغلى غلية خفيفة على نار هادئة، وتؤخذ منها ملعقة كبيرة كل مساء، ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

ملحوظـة :

أورد د. محمد العودات فى كتابه «د. جورج لحام ـ النباتات الطبية واستعمالاتها» أن بعض المصادر ذكرت أن المستكة مخفضة للشهوة، ولذلك يمكن استبدالها ببذر بقدونس أو خس، أو حتى إلغائها من الوصفة.

رقـم ١٤* :

وهى تتطلب وقتاً طويلاً، وهى عبارة عن أكل رأسين من الكرفس (العود بأكمله) يومياً لبضعة أشهر (ويمكن مع السلاطة)، وهذه الوصفة لا تفيد فى معالجة الضعف الجنسى فحسب، بل والانقباض النفسى، والضعف العصبى، والروماتيزم والنقرس.

رقـم ١٥ :**

تمزج كميات متساوية من مطحون لب بذر كل من (قرع ـ خيار ـ شمام)، وتمزج بمقدار من السكر، وتؤخذ منه يومياً ثلاث ملاعق.

ملحوظـة :

لزيادة الفائدة .. يمكن إضافة جرامين من بذر الكرفس المطحون إلى

* أمين رويحه «التداوى بالأعشاب».

** عبداللطيف عاشور: «التداوى بالأعشاب والنباتات».

الجرعة اليومية، كما يمكن استبدال السكر بعسل نحل.

رقــم ١٦* :

وهذه ليست مفيدة فقط للضعف الجنسى، بل أيضاً لآلام البروستاتا وحرقة البول وضعف الذاكرة وانخفاض المعنويات، ولقد أضيفت إليها بعض الإضافات التى تزيد من قوتها.

التركـيب :

قرع ٢٥٠ جم، عسل نحل ٥٠٠ جم، مطحون (قرنفل ـ بذور قرع مقشورة ـ محلب ـ زنجبيل ـ حمص محمص ـ بلوط) من كل ٣٠ جم.

الطريقـة :

يقطع القرع على هيئة شرائح طويلة رفيعة، ويغطى بالماء، ويرفع على نار هادئة، حتى يقارب النضج، ويكون ماؤه مقارباً للجفاف ثم يصب عليه عسل النحل المغلى.. فإن أرخى ماؤه أعيد غليانه من غد، ويترك حتى يصبح دافئاً، ثم يخلط جيداً بباقى المكونات، وتؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

رقــم ١٧ :**

تخلط ملعقة صغيرة من الطحينة بجرامين من الثوم المفروم، وجرام

* داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب ـ ج١ . ٢ . ٣».

** (نفس المرجع السابق) .

واحد من مطحون كل من (بذر جرجير ـ بذر بقدونس ـ زنجبيل ـ قرفة)، وتؤخذ فى المساء يومياً.

رقم ١٨* :

ذكر عن هذه الوصفة أنها مجربة للضعف الجنسى.

التركيب :

حمص محمص مطحون ١٠٠ جم، عسل نحل ١٦٠ جم، مطحون، ١٠ جرامات من كل من: الخولنجان، والحبهان المقشور، والزعفران.

الطريقة :

يغلى العسل غلية خفيفة على نار هادئة، وتنزع رغوته، ويبرد ويخلط جيداً بباقى المكونات، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء وتكرر يومياً.

رقم ١٩ :**

وهى برغم بساطتها فإنها قوية، وفيها يتم نزع رغوة ٣٠٠ جرام من العسل على نار هادئة، ثم يرفع من فوق النار ويترك حتى يصبح دافئاً، ثم يخلط بكمية من بذر الكرفس المطحون وقدرها ١٢٥ جراماً، وتؤخذ ملعقة كبيرة يومياً فى المساء، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

---

* الشيخ ابراهيم الأزرق : «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة» .

** داود الأنطاكى : «تذكرة أولى الألباب ـ ج١ . ٢ . ٣».

رقم ٢٠* :

وهذه الوصفة مجمعة من عدة وصفات عن المرجع (١٥)، وفيها يتم نزع رغوة ١٥٠ جراماً من عسل النحل على نار هادئة، ويرفع من على النار، ويخلط دافئاً بمطحون يبلغ ٢٠ جراماً من كل من حبة البركة، والقرنفل، والخولنجان، وبذر الفجل وتؤخذ منه ملعقة كبيرة يومياً، مع حفظ الباقى بالثلاجة.

من رقم ٢١ حتى رقم ٢٦ :**

الوصفات التالية مأخوذة عن نفس المرجع، وهى محرضة على الجنس، إلا أنها عدلت بإضافة أعشاب مقوية للجنس، وهى كما يلى:

٢١ ـ يسقى خليط مكون من أجزاء متساوية من «مطحون الحلبة وحبة البركة» بثلاثة أمثاله زيت زيتون، ويرفع على نار هادئة حتى يتشرب الزيت، ثم يرفع ويبرد، وتضاف إليه كمية من القرنفل المطحون مساوية لكميتى الحلبة وحبة البركة معاً، ثم يعجن بمثل الكل عسل نحل، وتؤخذ منه قدر ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٢٢ ـ تطحن كميات متساوية من (الحرمل وبذر الكتاب وحب الرشاد وبذر الكرفس) وتخلط وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف عسل

---

* الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».

** داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب ـ ج١. ٢. ٣».

النحل، وتؤخذ ملعقة كبيرة منها يومياً، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٢٣ - يفرم عشرون جراماً من البنجر، وتخلط بعشرة جرامات من الزبيب المفروم، ويضاف إليها جرامان لبان دكر مطحون، وجرام حبهان مقشور مطحون، ويؤخذ يومياً.

٢٤ - تخلط وتطحن كميات متساوية .. من (القرفة وبذر القطن وبذر البقدونس). وتعجن بقدر وزنها مرتين ونصف عسل نحل، وتؤخذ منها ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٢٥ - تخلط خمسة جرامات من خميرة البيرة بجرامين من زيت حبة البركة، بملعقة كبيرة عسل النحل، وتؤخذ بعد الإفطار يومياً. (فى هذه الوصفة.. استبدلت خميرة العرب بخميرة البيرة).

٢٦ - تحمر أربعة فصوص مفرومة من الثوم، فى ملعقتين كبيرتين من زيت الزيتون تحميراً خفيفاً، ثم تنضج فيها خمس بيضات بلدى، ويرش عليها ربع ملعقة صغيرة كمون وقليل من الملح، وتؤكل كلها قبل الجماع بساعتين، مع دهن الظهر والعانة بزيت حبة البركة.

من ٢٧ حتى ٣١* :

٢٧ - يعجن مطحون حبة البركة بثلاثة أمثاله عسل النحل، ويترك فى

* الشيخ ابراهيم الأزرق : «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة» .

مكان دافىء لمدة ثلاثة أيام، وتؤخذ منه يومياً ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقى فى الثلاجة.

٢٨ ـ يخلط عسل النحل بخمس وزنه زعفران، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة يومياً ، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٢٩ ـ وهذه مجموعة من الوصفات فى وصفة واحدة، وفيها يتم خلط أجزاء متساوية من مطحون الزنجبيل والقرنفل والخولنجان، وتعجن بثلاثة أمثال وزنها عسل النحل، منزوع الرغوة، (كما فى رقم ١٩)، وتؤخذ منها يومياً ملعقة فى الصباح وأخرى فى المساء.

٣٠ ـ يذاب لبان دكر مطحون فى خمسة أمثاله عسل نحل على نار هادئة، وتؤخذ يومياً ملعقة مساء وأخرى صباحاً، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٣١ ـ يخلط بذر فجل مطحون بأربعة أمثاله عسل نحل منزوع الرغوة، وتؤخذ منه على الريق ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

من رقم ٣٢ حتى رقم ٣٦* :

٣٢ ـ يخلط عصير بصلة كبيرة بضعف وزنه عسل نحل، ويرفع على نار هادئة حتى يتبخر ماء البصل ويستعيد العسل قوامه،

* الإمام جمال الدين السيوطى: «الرحمة فى الطب والحكمة» .

ويحفظ فى وعاء محكم الغلق فى الثلاجة. وعند الاستعمال..
تخلط منه ملعقة كبيرة بفنجان ماء صغير - قد نقع فيه ملعقة كبيرة من الحمص المجروش يوماً وليلة - ويؤكل الحمص ويشرب الماء المحلى فى الماء، وأورد نفس المرجع أن من يتناوله لا يهدأ فى ليلته، ومن يداوم عليه لا يصاب بضعف جنسى.

٣٣ - يخلط بذر بصل مطحون بضعف وزنه عسل نحل، ويحفظ بالثلاجة، ويعلق منه على الريق قدر ملعقة كبيرة يومياً، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٣٤ - تخلط وتطحن أجزاء متساوية.. من (بذر جرجير، وبذر كرفس، وفلفل أسود، وزنجبيل) وتعجن بضعف وزنها عسل نحل، وتوخذ منها يومياً ملعقة صغيرة صباحاً وأخرى مساء، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٣٥ - تخلط وتطحن أجزاء متساوية من (زنجبيل وخولنجان وبذر كتان)، وتعجن بضعف وزنها عسل نحل، وتؤخذ منها يومياً ملعقة صغيرة فى الصباح وأخرى فى المساء، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

٣٦ - تخلط أجزاء متساوية مطحونة من بذر الكرفس والسكر، وتعجن بمثل الكلى مسلى بقرى (أو جاموسى) ، وتؤخذ منها يومياً ملعقة كبيرة فى الصباح، ويحفظ الباقى بالثلاجة.

رقـــم ٣٧* :

ذكر عن هذه الوصفة أنها تفيد فى المحافظة على الحيوية الجنسية، وفيها يتم خلط كميات متساوية من بذور الكرفس والجرجير واللفت والجزر، وتغلى ملعقة صغيرة منه (بعد سحقها) فى فنجان كبير ماء لفترة قصيرة، والجرعة فنجان صباحاً وآخر مساء قبل الأكل.

ملحوظة مهمـة:

كما فى الوصفة رقم ٢ .. ينبغى عدم زيادة الكمية المحضرة من أى وصفة عن حاجة عشرين يوم، وأن يحفظ الباقى فى وعاء محكم الغلق فى الثلاجة؛ لأن بعض الأعشاب تفقد خواصها الشفائية بعد طحنها وتخزينها لفترات طويلة، كما ينبغى غسل البذور الداخلة فى بعض الوصفات جيداً وتجفيفها قبل طحنها؛ تجنباً لما قد يضاف إليها من مبيدات أو غيرها من المواد الكيميائية لحفظها أثناء التخزين، ويقصد بذلك البذور المباعة فى محلات البذور الزراعية، كبذور الجرجير أو الكرفس، أو البقدونس أو غيرها.

---

* مختار سالم : «الطب الأخضر» .

الباب الثالث

سرعة القذف

يمكن تعريف سرعة القذف* بإنها إنزال السائل المنوى خلال ثلاث دقائق، أو أقل من بدء العملية الجنسية، وقد يحدث الإنزال أيضاً قبل الإيلاج (إدخال العضو).

(٣ـ١) أسباب سرعة القذف ● :

يمكن إجمال أهم أسباب سرعة القذف فيما يلى:

١ ـ أسباب نفسية: كالقلق، والتوتر، وحداثة العهد بممارسة الجنس، والجهل به والخوف منه.

٢ ـ اعتلال عام فى الصحة أو الإصابة ببعض الأمراض المنهكة، أو الإحساس بالتعب لأقل مجهود.

٣ ـ تحديد يوم للاتصال الجنسى، مما يجعله روتينياً مزعجاً،

---

* د. محمد خليل صلاح «الهرمونات».
مطبعة نهضة مصر ـ القاهرة ١٩٦١م.

● ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية»..
الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١، ٢، ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠ هـ.
ـ سعد مسيحه «مشكلات الرجال» ..
منشورات اقرأ ـ بيروت.

وواجباً ثقيلاً.

٤ - إهمال مداعبة الزوجة وتهيئتها قبل الجمـــاع.

٥ - وجـود حسـاسيـة شديدة بـالحشـفـة أو احـتـقـان أو التـهـاب بالبروستاتا.

٦ - الانقطاع الطويل عن الجنس، كما فى حالة المغتربين.

٧ - أسباب ترجع للمرأة كبرودها الجنسى وعدم تجاوبها، أو انبعاث روائح كريهة من عضوها أو كثرة إفرازاته إلى حد مقزز، أو الشك فى كونها مصابة بمرض تناسلى معد.

(٣-٢) كيفية تأخير القذف:

ينبغى على الإنسان معالجة نفسه أولاً من أمراض تأخير القذف.. فإن عالجها وآنس فى نفسه سرعة القذف، يمكنه اتباع ما يلى:

١ - فى حالة القلق والتوتر والتعب لأقل مجهود.. يمكن مراجعة بند (٣ - ٧) بهذا الباب (كيفية التغلب على التعب).

٢ - ينبغى عدم الاتصال بالزوجة إلا حين اشتهائها، مع ضرورة عدم تحديد يوم لذلك؛ حتى لا يتحول الجنس إلى عبء ممل. ومن الضرورى تهيئة الزوجة للجماع، وذلك بمداعبتها، ويمكن مراجعة الباب السادس فى كيفية المداعبة.

٣ - فى حالة برود المرأة الجنسى، أو وجود صفات غير مستحبة فى

عضوها.. يمكن مراجعة الباب الخامس.

٤ ـ يتبع البرنامج الموصوف بالباب الثانى (بند ٢ ـ ٢)، تحت عنوان: (كيفية مجابهة الضعف الجنسى ومحاربته) بالإرشادات والأطعمة المقوية للجنس، وخميرة البيرة، والبصل والتمر والحمامات، وتمرين «أسفينى مودورا»، مع إهمال الوصفات المذكورة هناك، وإمكان الأخذ بوصفة من تلك الوصفات المذكورة فى هذا الباب. ومرة أخرى.. أركز على أهمية تمرين أسفينى مودورا (بند ٢ ـ ٧) وفائدته فى إكساب ممارسيه القدرة على التحكم فى العضلات التناسلية والسيطرة عليها.

٥ ـ هذا .. ويمكنك استشارة طبيبك فى مدى ملاءمة هذا لك من عدمها.

(٣ـ٣) طريقة مقترحة لتأخير القذف:

هذه الطريقة موصوفة فى كتاب: د. محمود حجازى «الأمراض الجنسية والتناسلية» ، وهى كما يلى:

١ ـ عند الشعور بالرغبة فى القذف.. أخرج العضو، ثم اضغط بالإبهام على مقدمته (فتحة البول) من الأمام للخلف بينما باقى الأصابع أسفل العضو.

٢ ـ استمر فى الضغط حتى تزول الرغبة فى القذف، وأثناء

ذلك.. اشغل نفسك وفكرك بموضوع آخر، لا علاقة له بالجنس (عملك - مسألة رياضية..).

٣ - كرر هذه العملية كل جماع، وقد تحتاج للصبر والمثابرة، وقد تفشل مرة أو أكثر، ولكنك فى النهاية ستتحكم فى عملية الإنـزال.

(٣-٤) طريقة أخرى مقترحة لتأخير القذف:

وهى مذكورة فى كتاب: د. سبيرو فاخورى «العقم عند الرجال، أسبابه وعلاجه»، وتنسب للعالمين «ماستر» و«جونز»، وهى تعتمد على تفهم وتعاون الزوجة، ويمكن وصفها كما يلى:

١ - ينام الرجل على ظهره وتأتى الزوجة من فوقه وتمسك قضيبه وترفعه نحو مهبلها (دون إدخال)، ثم تدفع بحوضها للأمام وببطء وبرفق وبحيث يلامس مهبلها القضيب. وعند شعور الرجل بقرب القذف.. تضغط الزوجة الحشفة بين إبهامها وسبابتها بضع ثوان لتمنع القذف، ويكرر ذلك قدر المستطاع ولعدة أيام.

٢ - بعد هذه الأيام، وإذا أحس الزوج أنه يستطيع إدخال قضيبه دون قذف.. تقوم الزوجة بإدخاله وتبقيه منتصباً ولا تقوم بحركات مثيرة تسرع فى عملية القذف، وهكذا حتى تمر فترة من الوقت، تجعل الرجل يطمئن أن القذف تأخر عنده ولازال عضوه

منتصباً، ويدرك أن القذف يمكن تأخيره حسب الإرادة، ودون فقد الانتصاب.

٣ ـ يكرر ذلك مرة كل أسبوع لستة أشهر (إدخال العضو دون حركات مثيرة من الزوجة).

ويذكر نفس الكتاب السابق أن الأكثرية المطلقة من الرجال يتم شفاؤهم، إذا طبقوا هذه الطريقة بالتعاون والتفاهم الكلى مع زوجاتهم.

(٣ـ٥) وصفات لتأخير القذف:

لم أجد فى المصادر التى وقعت تحت يدى سوى عدد قليل من الوصفات، التى يمكن تحضيرها. وقبل اختيار وصفة منها.. ينصح بالرجوع للباب الثامن؛ لمعرفة مدى ملاءمة مكوناتها لحالة المستخدم الصحية. ولزيادة الفائدة.. يمكن بالإضافة للوصفة المختارة تناول ٥٠ مليجرام يومياً من الغذاء الملكى (على هيئة أقراص، أو مذاب فى عسل نحل) على أن يتوقف على تناوله لفترة أسبوعين، وذلك بعد استخدامه لفترة ستة أسابيع، وهكذا.. وفيما يلى هذه الوصفات:

رقمى ١ ، ٢ * :

١ ـ يحلى ١٠ جم لبان دكر فى ١٠٠جم زيت زيتون على نار هادئة حتى يذوب اللبان، مع مراعاة الحرص على ألا يحترق الزيت أو

* داود الأنطاكى: «تذكرة أولى الألباب ـ ج١، ٢، ٣».

تتصاعد أبخرته نتيجة لزيادة التسخين، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة قبل الجماع بثلاث ساعات على الأقل، مع دهن البطن بزيت السمسم (أو حتى الطحينة) ودهن العانة بدهن الزعفران أو القسط الشامى، وقبل الجماع مباشرة تغسل البطن والعانة أو يؤخذ حماماً، ويمكن صنع دهن الزعفران أو القسط (كما ورد فى كتاب الشيخ ابراهيم الأزرق: «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة») بطحن أى منهما، ثم عصره فى كمية من الماء، تكفى لتغطيته، ويرفع على نار هادئة، حتى يتبقى نصف الماء، ثم يرفع ويصفى وتضغط العشبة فى المصفاة أو قماش التصفية؛ لاستخراج ما بها من سائل، ويضاف إلى السائل المصفى زيت الزيتون أو زيت السمسم، وبما يساوى ضعف وزن العشبة، ويرفع على نار هادئة حتى يتبخر الماء ويبقى الدهن.

٢ ـ يدهن العضو بالعنبر المحلول فى زيت الزيتون (أجزاء متساوية) قبل الجماع بساعتين، ثم يغسل قبل الجماع مباشرة.

رقم ٣* :

لتأخير القذف.. يشرب قدر ملعقة صغيرة من دهن العاقر قرحاً (عود القرح)، قبل الجماع بساعتين مع دهن العضو بنفس الدهن

* ـ الشيخ ابراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»..
مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده ـ القاهرة ـ ١٩٦٤م..
ـ عبدالرحمن الشيرزى «الإيضاح فى أسرار النكاح» ـ تحقيق محمد سعيد الطريحى..
دار القارىء ـ بيروت ـ ١٩٨٦م.

لتحريك شهوة الجماع، على أن يغسل قبل الجماع مباشرة، ويصنع دهن العاقر قرحاً بطبخ كمية منه فى خمسة أمثالها ماء، على نار هادئة حتى يتبخر نصف الماء، ثم تضاف إليها كمية من زيت الزيتون، مساوية لنصف كمية الماء، ويستمر الطبخ على النار الهادئة، حتى يتبخر الماء، ويبقى الدهن الذى يصفى ويستخدم.

ملحوظــة :

وجد أيضاً بالتجربة أن استحلاب جرام واحد من خشب العاقر قرحاً بالفم، قبل الجماع بحوالى من ساعة لساعتين يساعد على تأخير القذف، ويتم الاستحلاب بطحن العشبة فى الفم، ثم مصها لحوالى ثلاث دقائق، ثم بلعها بعد ذلك.

(٣-٦) كيفية التغلب على التعب * :

قد يكون التعب أحد أسباب سرعة القذف، وقد يرتبط بأسباب مرضية أو غذائية. ولابد من مراجعة الطبيب فى حالة الأسباب المرضية، أما أسبابه الراجعة إلى نقص غذائى وكيفية التغلب عليها.. فسوف تناقش فى هذا البند بإيجاز، مع بعض الإضافات الطفيفة التى استعنت

---

* - د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية» ..
دار القلم - بيروت - ١٩٨٠م.
- د. جيلورد هاوزر «الغذاء يصنع المعجزات: لماذا نأكل، وماذا يجب أن نأكل؟».
- د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..
مكتبة الحياة - بيروت - ١٩٨٣م.
- د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب»..
الطبعة السابعة - دار القلم - بيروت - ١٩٨٣م.

فيها بالمراجع المذكورة بالهامش، وفيما يلى هذه المناقشة:

١ - ينشأ التعب بوجه عام عن نقص فيتامينات (ب) مثل (ب١، ب٢، ب٦، وحمض النيكوتينيك، والبيوتين..)، وذلك لأن غيابها أو نقصها يوقف أو ينقص إنتاج النشاط ويحوله إلى سكر، وتظهر على الأشخاص الذين يتغذون بصورة عادية، وتنقصهم فيتامينات (ب) ـ أو بعضها ـ أعراض مرضية، أهمها البلادة، وقدتظهر عليهم أعراض عصبية: كالأرق والصداع والنرفزة والقلق، وضعف الذاكرة، وتنميل الأيدى والأطراف، وللتغلب على هذا النوع من التعب.. يداوم على تناول ملعقة كبيرة يومياً من خميرة البيرة، ولفترة أسبوعين أو ثلاثة، كما يفيد أيضاً معها تناول طبقاً كبيراً من القمح المسلوق (بليلة) بالحليب كل صباح.

٢ ـ وقد يكون التعب ناجماً عن نقص فيتامين (ج)، الذى يمكن ملاحظته بوضوح عند أداء تمرين عضلى أو ممارسة رياضة بدنية؛ حيث يتولد النشاط على حساب السكر المخزون فى الجسم (الدهون)؛ فيؤدى إلى تكون مركب الأسيتون السام، الذى يسبب وجوده تعباً سريعاً وشديداً، ويعمل وجود فيتامين (ج) على عزل الأسيتون، وإفرازه مع البول، ويوجد فيتامين (ج) بوفرة فى البرتقال، والليمون، والفلفل الأخضر، والملوخية، والكرنب والطماطم، كما يمكن الحصول عليه من أقراص بالصيدليات (على

ألا تزيد جرعته عن ٧٥ مليجراماً يومياً)، ولابد من المداومة على تعاطى فيتامين (ج)، لأن الجسم لا يخزن الزيادة منه ويفرزها مع البول.

٣ ـ وقد يكون التعب ناتجاً عن قلة الأكل؛ مما يقلل من إمداد الخلايا بالوقود الكافى لانتاج النشاط، وعـادة ما يشعر الأشخاص الذين لا ينالون كفايتهم من الأكل، بأنهم أكثر تعباً بعد الأكل منهم قبل الأكل، وللتغلب على هذا النوع من التعب.. ينبغى على هؤلاء الأشخاص أن يأكلوا خمس وجبات يومياً، بحيث تكون هناك وجبتان خفيفتان بين الإفطار والغذاء، وبين الغذاء والعشاء، ويمكن فيهما تناول الفواكه، أو الخضار الطازج، أو العصائر، أو الشاى والكيك أو السندويتشات الخفيفة.

٤ ـ وقد يكون انخفاض ضغط الدم أحد أسباب التعب، وذلك لأن ضغط الدم العادى يؤمن ارتشاح البلازما من خلال الشرايين إلى خلايا الجسم؛ أى إن قوة ضغط الدم هى التى تدفع بالعناصر الغذائية والأكسجين إلى الخلايا، وبانخفاض الضغط.. يقل الغذاء والأكسجين الواصلين إلى الخلايا؛ فتعجز عن إنتاج النشاط الكافى، ويحدث التعب لأقل مجهود. والعلامة المميزة لانخفاض ضغط الدم، هى: ازدياد الشعور بالتعب فى الصباح، والشعور بانحطاط القوى، والإحساس بصعوبة مغادرة الفراش؛ لأن ضغط

الدم يهبط أثناء النوم. ويتسبب نقص كل من فيتامين (ب٦) والبروتين فى انخفاض ضغط الدم؛ ولذلك ينبغى المداومة على تعاطى خميرة البيرة (ملعقة كبيرة) يومياً، كما يجب ألا تقل كمية البروتين فى الغذاء اليومى عن ٧٥ جراماً (راجع الملحوظة فى بند ٢ ـ ٤ بالباب الثانى)، مع ملاحظة أن البروتين الحيوانى يرفع الضغط بسرعة أعلى من البروتين النباتى، كما يمكن رفع ضغط الدم أيضاً بزيادة نسبة ملح الطعام فى الأكل؛ خاصة فى الصيف، بعد العرق الغزير.

٥ ـ وقد يكون فقر الدم أحد أسباب التعب، حيث ينقص فى دم المصابين الخضاب الأحمر أو كليهما معاً، فتقل كمية الأكسجين الواصلة للخلايا، فلا تستطيع إنتاج النشاط بالمعدل المطلوب، ومن ثم يحدث التعب. وعادة ما يعلو الاصفرار اللثة والشفتين والأذنين والخدود عند الأشخاص المصابين بفقر الدم، وينقص فى غذاء مثل هؤلاء الأشخاص الحديد والنحاس والكالسيوم وفيتامين (ب٦). ومن الممكن الحصول على الكالسيوم والنحاس والحديد بسخاء من العسل الأسود، بتناول ملعقتين كبيرتين يومياً منه، أما فيتامين (ب٦) وباقى فيتامينات (ب) المفيدة فى مثل هذه الحالة.. فيوجد فى خميرة البيرة، كما أن فيتامينات (أ) و(ج) واليود والبروتينات تفيد فى مكافحة فقر الدم، ويوجد فيتامين (أ) واليود بوفرة فى الجزر، حيث يمكن أكل ثلاث جزرات يومياً ، ويستحسن شرب

العصير؛ لتسهيل مهمة المعدة، كما يوجد فيتامين (أ) أيضاً فى البلح والتمر وزيت كبد السمك، ويتوافر اليود فى الأغذية البحرية.

٦ ـ وقد ينتج التعب أيضاً عن قلة النوم؛ ففى النوم الطبيعى.. تجرى فى الجسم إجراءات بنائية هائلة لتخزين طاقات عمل جديدة، عوضاً عن تلك التى استهلكت أثناء الصحو. وينبغى التفرقة بين النوم الطبيعى والنوم باستخدام العقاقير المنومة؛ فالنوم بالعقاقير المنومة يعوق عملية تعويض الطاقة بالجسم، وتصاحبه غالباً قلة النشاط والتعب، وعدم القدرة على التركيز بعد الصحو. ويختلف الأمر بالنسبة للغذاء؛ حيث توجد بعض العناصر الغذائية، والتى إن تزود الجسم بها بالمعدل الطبيعى، لساعدت العضلات والأعصاب على التجهيز للنوم الطبيعى، ويسبب غيابها الأرق وقلة النوم، وأهم هذه العناصر، هى: الكالسيوم وفيتامين (ب٦) ؛ فالكالسيوم يحل تشنج العضلات ويسهل النوم، ويمكن الحصول عليه بسخاء بتناول ملعقتين كبيرتين يومياً من العسل الأسود، كما يوجد أيضاً فى الحليب والبيض والزبادى ومرقة اللحم بالعظم؛ إلا أنه ينبغى إضافة عصير الليمون للمرق ليذيب الكالسيوم، ويجعل المرق غنياً به. ولكى يستطيع الجسم امتصاص وتمثيل (استخدام) الكالسيوم.. لابد أن يكون معه فيتامين (د)، وهذا يوجد بكثرة فى الأسماك والحليب والكبد والبيض، وإذا عز الحصول على فيتامين (د) فى صورة غذاء.. يمكن شراء أقراصه من الصيدليات، على ألا تزيد

جرعته اليومية عن ٦٠٠ وحدة دولية، أما فيتامين (ب٦) الذى له فعالية مهدئة كبيرة.. فيمكن الحصول عليه ـ كما سبق من خميرة البيرة ـ ويلاحظ أن ضمان هذه العناصر بالغذاء يعطى الفرصة لقراءة الصحيفة بالفراش، قبل غلق العينين والدخول فى عالم الأحلام، كما أن هناك أيضاً بعض الوصفات التى يمكن بها جلب النوم، وهى:

(أ) شرب فنجان صغير من عسل النحل، قبل النوم بوقت كاف.

(ب) شرب الحليب الدافىء قبل النوم، ويمكن تحليته بعسل النحل لزيادة فعاليته.

(جـ) شرب فنجان كبير من مستحلب الناعمة المخزنية (فنجان كبير ماء يغلى لكل ملعقة صغيرة من العشبة، ويترك مغطى لفترة عشر دقائق) يكافح الأرق والكآبة، ويجلب النوم، وذلك بشربه قبل النوم بوقت كاف.

٧ ـ وأخيراً .. قد يكون التعب ناجماً عن ازدياد القلق والتوتر، اللذان يجعلان العضلات والأعصاب فى حالة تشنج ودون راحة، مما يؤدى إلى إجهادها، وسرعة تعبها لأقل مجهود، بل وربما إلى قلة النوم. وللتغلب على القلق والتوتر.. لابد من توافر الكالسيوم وفيتامين (ب٦) بالغذاء. وفى حالة الإحساس بالتعب الشديد ـ الناجم عن

التوتر ـ يمكن تناول المغنزيوم، وهذا يتوافر بكثرة فى السبانخ والكرنب واللفت والبنجر، ولاينبغى الاستهانة بهذه الخضراوات، وإنما ينبغى المداومة عليها، أو على أى مصدر آخر يؤمن المغنزيوم. وبعد فترة من الوقت .. سيلاحظ كيف يشع الهدوء والسكينة فى الوجه، كما أن تناول كوب من الحليب والتمر كل يوم فى الصباح يقضى على التوتر، ويجعل الهدوء والسكينة الطابع الغالب على الإنسان.

ملحوظة هامـــة:

وصفات للتغلب على التعـب :

إذا اتبع الإنسان نظاماً غذائياً متزناً، يمد جسمه بكافة العناصر الضرورية، ولم تكن لديه أسباب مرضية.. فلن يعرف أى من التعب أو الإجهاد طريقاً إليه، وهناك عديد من المراجع التى تتناول موضوع الغذاء المتزن، ومنها على سبيل المثال لا الحصر كتاب: د. جايلورد هوزر «الغذاء يصنع المعجزات»، وكتاب د. سليمان عزمى «على هامش الطب»؛ حيث يمكن للقارىء الرجوع إليهما فى هذا الخصوص، كما أن هناك بعض الوصفات العشبية، التى يمكن التغلب بها على الإجهاد، إلا أنها لا تغنى بحال من الأحوال عن الغذاء المتزن (أنظر كتاب: د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب»)، ومنها ما يلى:

١ ـ الثوم النىء، الذى ينشط الجسم عند تعرضه لأداء مجهود كبير

من عمل، أو من السير الطويل، على ألا يزيد ما يتناوله الفرد يومياً عن ٣ ـ ٤ فصوص، ويمكن فرمه وبلعه ببعض الماء تجنبا لمضغه.

٢ ـ يكسب مستحلب النعناع الجسم المنهوك المتعب نشاطاً وحيوية، ويحضر بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من الأوراق، ويشرب بعد تغطيته لفترة عشر دقائق، ويمكن شرب من ٢ ـ ٣ فنجاين يومياً، ويمكن مزجها بالحليب وتحليتها بعسل النحل.

٣ ـ صبغة الشوفان تفيد للتقوية بعد الإجهاد، وكمنوم وملطف للحاسة الجنسية، ولمعالجة صداع الطلاب وضعفهم، نتيجة للإجهاد المدرسى أثناء الإمتحانات (انظر بند ٤ ـ ٢ بالباب الرابع).

كما لا ينكر أحد أهمية الغذاء الملكى فى منع التعب والإحساس به، على ألا يزيد ما يتناوله الفرد السليم منه عن ٥٠ مليجراماً يومياً، مع التوقف عن تناوله لفترة أسبوعين بعد ستة أسابيع من استخدامه، و... هكذا.

وكما ورد فى مرجع (٤).. فإن طبيخ خشب الصنوبر يزيل التعب والإعياء، وهذا يمكن تحضيره بنقع ملعقة صغيرة من مطحون الخشب، فى فنجان كبير ماء بارد، لفترة ٣ ـ ٤ ساعات، ثم يغلى على النار لفترة دقيقتين، ويصفى ويستخدم.

وورد أيضاً فى مرجع (٣١) أن هناك بعض الوصفات المجربة فى المجال الرياضى، التى تعطى للاعب على هيئة مشروب قبل المباريات (أو بين الأشواط)، لمساعدته على مجابهة التعب والإرهاق، ولتزيد حيويته وانتعاشه، ومنها ما يلى:

١ ـ خليط من كميات متساوية من عصير الطماطم، والجزر والرمان، والبرتقال، والليمون، وعسل النحل والماء. (بما يكفى لفرد واحد).

٢ ـ خليط مكون من نصف كوب عصير رمان، ونصف كوب عصير طماطم، وملعقة خل صغيرة وثلاث ملاعق كبيرة عسل نحل.

٣ ـ خليط مكون من نصف كوب ماء، وملعقتين كبيرتين عسل نحل، وملعقة صغيرة ملح طعام، ونصف كوب عصير برتقال أو ليمون أو رمان.

كما ورد المشروب التالى (مشروب جيلورد هاوزر) فى كتابه: «عش مرحاً تعمر طويلاً»، وينصح بشربه كلما أحس الإنسان بالتعب، ويحضر بصب فنجان كبير ماء مغلٍ، فوق ملعقة كبيرة من اللبن المجفف خالى الدسم (ويمكن أن تكون الكمية أكثر من ملعقة كبيرة، كما يمكن استخدام اللبن المجفف كامل الدسم) ويقلب بشوكة حتى الذوبان، ثم يضاف إليه قليل من الملح المضاف إليه اليود (أو الملح العادى إن لم يتوفر الملح المضاف إليه اليود)، وملعقتين صغيرتين من العسل الأسود، ويمكن إضافة قليل من الحليب الطازج المغلى، عند الرغبة فى ذلك.

الباب الرابع

الانتصاب المؤلم أو البريابيزم

يذكر للأطباء العربى القدامى ملاحظتهم لحالة الإنتصاب المؤلم (البريابيزم)، وأنهم سموها الإنعاط الدائم أو شدة التهيج، كما أنهم وصفوا أدوية لعلاجها*، وهى عبارة عن انتصاب قوى لعضو الرجل، يستمر لعدة ساعات أو بضعة ساعات أو بضعة أيام، وتنتج عنه آلام موضعية شديدة، وآلام فى مراكز الجنس العصبية؛ بالإضافة للآلام النفسية، وإذا ترك دون علاج.. فإن الدم المحبوس فى القضيب يتجلط لا محالة، ويعالج عادة إما بسحب الدم من القضيب وعمل غسيل داخلى له، أو بإجراء جراحة؛ لكى تزول حالة الانتصاب ، وعادة ما ينتج عن ذلك عجز جنسى دائم، وتصيب هذه الحالة المراهقين أو العرسان فى شهر العسل، ويمكن إجمال أهم أسبابها فيما يلى:

---

* ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية» ..
الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١ . ٢ . ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠هـ.
ـ فاروق خالد «د. بحيرى والرجولة الدائمة ـ العلاج الدائم للضعف الجنسى»..
مطابع الأخبار ـ القاهرة ـ ١٩٨٩م.
ـ الشيخ إبراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»..
مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده ـ القاهرة ـ ١٩٦٤م..

١ ـ الإثارة الجنسية الشديدة والتهيج الجنسى؛ بسبب الإفراط في الممارسة.

٢ ـ قد تنتج عن بعض الإصابات المرضية كالتهاب البروستاتا ، أو أورام بالحوض أو غيرها.

(٤ـ١) كيفية تجنب البريابيزم * :

ما لم يكن السبب مرضياً قاهراً.. فإن البريابيزم يمكن تجنبه بما يلى:

١ ـ تجنب التهيج الجنسى والمنشطات الجنسية، والإقلال من الأطعمة المقوية للجنس.

٢ ـ تجنب النوم على الظهر، مع عدم لبس الملابس الناعمة التى تحتك بالأعضاء.

٣ ـ طلاء العضو والخصيتين بماء الورد.

٤ ـ كما يمكن استخدام إحدى الوصفات المطلفة للحاسة الجنسية، أو المهدئة للتهيجات الجنسية، الموضحة فى البند التالى:

---

* ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية» .. الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ الشيخ إبراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة».. مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده ـ القاهرة ـ ١٩٦٤م..

(٤ـ٢) وصفات ملطفة للحاسة الجنسية، ومهدئة للتهيجات الجنسية :

الوصفات الثلاث الأولى مأخوذة من كتاب «أنت والمتاعب التناسلية» لمجموعة من الأخصائيين. والوصفتان ٤، ٥ مأخوذتان من كتاب «التداوى بالأعشاب» لـ د. أمين رويحه. والوصفة ٦ مأخوذة من كتاب «منافع الأعشاب والخضار» لـ : وديع جبر، وهى كما يلى :

١ ـ يبعد إدمان شرب مستحلب بذر الشبت (فنجان ماء كبير يغلى، ويصب على ملعقة صغيرة من مطحون البذر، ويترك حتى يصبح فاتراً قبل استخدامه) شهوة الجماع، ويقطع الاحتلام.

٢ ـ يمنع مستحلب الكسبرة (نفس طريقة مستحلب الشبت)، إذا شرب وتعود عليه الإنعاظ (الإنتصاب) المؤلم والاحتلام.

٣ ـ يضعف أكل الرجلة وشرب عصيرها شهوة الجماع.

٤ ـ يفيد مستحلب حشيشة الدينار (ويحضر بصب فنجان كبير ماء، يغلى على ملعقة كبيرة من الزهور الجافة، ويترك مغطى حتى يصبح فاتراً، ثم يحلى بالسكر) فى تلطيف الشهوة، وتهدئة التهيجات الجنسية، ويمكن شرب من فنجان إلى اثنين يومياً.

٥ ـ صبغة الشوفان مفيدة أيضاً، وتحضر بدق ٣٠ جرام من نبتة الشوفان الخضراء، قبل تكون الحبوب، ثم تنقع فى ١٢٥ ملم كحول

نقى فى زجاجة محكمة الغلق، وتترك فى الشمس لثلاثة أسابيع، ثم تصفى وتعصر العشبة من المحلول، ويؤخذ منها قدر ١٥ نقطة على قليل من الماء الساخن، ثلاث مرات يومياً.

٦ ـ يفيد مغلى الصفصاف الأبيض (اللحاء) أيضاً، ويحضر بنقع ١٠ جرامات منه فى فنجان كبير ماء بارد، لبضع ساعات، يغلى بعدها، ويشرب فنجان فى الصباح وآخر فى المساء.

الباب الخامس

المرأة والجنس

هناك أمران يرجعان للمرأة وينقصان من لذة الجماع، بل وقد يرجع إليهما إصابة بعض الرجال بالضعف الجنسى أو سرعة القذف، وهما برودها الجنسى، وبعض الخصائص غير المستحبة فى فرجها، وفيما يلى مناقشة موجزة لهما :

(٥ـ١) البرود الجنسى:

البرود الجنسى عند المرأة هو عدم اكتراثها بالعملية الجنسية، فإذا انعدمت عندها لذة الجماع، يكون برودها كاملاً، وإذا كانت تحس باللذة ـ ولكن على فترات طويلة ـ يكون برودها جزئياً، وعموماً.. يمكن تلخيص أهم أسباب البرود فيما يلى * :

١ ـ ختان (طهارة) المرأة، وإزالة بظرها كلياً أو جزئياً.

٢ ـ ضيق المهبل؛ مما يجعل الجماع مؤلماً، وهذا يتطلب التدخل

---

* ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية»..
الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤م.
ـ محمد رفعت «الرجل» ..
مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٦م.
ـ محمد رفعت «الزوجة ـ سر السعادة الزوجية»..
مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٣م.

الجراحي.

٣ ـ اتساع المهبل أو اتساع فتحته، أو ارتخائه (خاصة بعد الولادة)؛ مما يقلل من الاحتكاك.

٤ ـ تعب المرأة لأقل مجهود، أو تعرضها للأمراض المزمنة، التي تجلب التعب والضعف والإنهاك.

٥ ـ الخوف من الجنس، أو احتقاره، أو الجهل به، نتيجة التربية الخاطئة.

٦ ـ انعدام العاطفة بين الزوجين.

٧ ـ إهمال المداعبة قبل الجماع.

وما لم يكن السبب مرضياً قاهراً.. فإن برود المرأة الجنسي يمكن التغلب عليه بما يلي:

١ ـ المداعبة والملاطفة قبل الجماع (الباب السادس).

٢ ـ وصفات زيادة القابلية الجنسية عند النساء.

٣ ـ وصفات تحسين خصائص فرج المرأة.

٤ ـ التغلب على التعب (راجع بند ٣ ـ ٦ بالباب الثالث).

(٥ـ٢) وصفات زيادة القابلية الجنسية عند النساء:

رقم ١* :

يغلى فنجان من الماء، ويصب فوق ملعقة صغيرة من الينسون أو الحصلبان المطحون، ويغطى لفترة ١٠ دقائق ثم يشرب منه قدر فنجانين

* د. أمين رويحه «التداوي بالأعشاب».

يومياً، ويمكن تحليته.

رقـم ٢* :

يصب ثلثا فنجاء ماء، يغلى على ملعقة صغيرة من مفروم زهور الياسمين المغمورة فى كمية من الماء الفتر مساوية لثلث فنجان، ويغطى لفترة ٢٠ دقيقة، ويشرب منه قدر فنجان أو اثنين يومياً (ويمكن تحليته)، كما يمكن غسل عضو المرأة به، ويمكن أيضاً لف عقد من الياسمين حول عنق المرأة قبل الجماع.

رقـم ٣** :

وهى مرهم مكون من كافور (٦٪)، ومنثول (٣٪)، وزيت راتنج مع فلفل أحمر (٢٥ , ٠٪)، وجيلى بترول أو فازلين طبى عديم الرائحة (حتى ١٠٠٪)، ويدلك به الجزء الحساس بلطف لمدة خمس دقائق، وإذا حدث ألم يخفف بكريم بارد (كولد كريم)، ويستعمل قبل الجماع مباشرة، ويقول البعض إنه أكثر نفعاً قبل الجماع بخمس أو ست ساعات، ويقال إن نسبة نجاح المرهم ٤٠٪ نجاحاً باهراً، و٤١٪ نجاحاً جيداً، و١٤٪ ضعيف، و٥٪ فشل.

رقـم ٤*** :

يخلط ١٣ جراماً من بذر الجرجير، بأربعة جرامات من بذر الرجلة،

* على هاشم «النباتات والأعشاب علاج طبيعى لكل مرض».
** محمد رفعت «الرجل».
*** عبدالرحمن الشيرزى «الإيضاح فى أسرار النكاح».

ويطحن الخليط ثم يعجن بضعفى وزنه عسل نحل منزوع الرغوة، ويؤخذ على سبعة أيام (الربع فى كل مرة) يوماً بعد يوم.

رقم ٥* :

تخلط نصف ملعقة صغيرة طلع النخيل بملعقة كبيرة عسل نحل، وتؤخذ على الريق يومياً (ويمكن إبدال طلع النخيل بضعف وزنه ماء لقاح النخيل).

(٥-٣) بعض الصفات غير المستحبة فى فرج المرأة ووصفات لتحسينها:

هناك صفات قد ترتبط بفرج المرأة، وقد تكون سبباً لبرودها أو لعزوف الرجل عنها وتجنبه إياها، وكرهه لمجامعتها، وقد تقلل من لذة الجماع، وقد تعجل بإصابة الرجل بسرعة القذف، ومن ثم الضعف الجنسى.

ويمكن إجمال أهم هذه الصفات فيما يلى:

١ - اتساع المهبل، أو اتساع فتحته، أو ارتخاء عضلاته.

٢ - قلة الإفرازات إلى الحد الذى يجعل الجماع مؤلماً للمرأة.

٣ - كثرة الإفرازات إلى الحد الذى قد يثير الإشمئزاز، وعادة ما تكون هذه الإفرازات بيضاء، وأحياناً قد تكون نتنة الرائحة، وهذه قد تنتج

* عبداللطيف عاشور «التداوى بالأعشاب والنباتات».

عن إصابات ميكروبية .

٤ ـ انبعاث روائح كريهة منه، وقد يكون سببها إهمال تنظيف الدهون المتراكمة التى يفرزها البظر، نتيجة كثرة الإفرازات، بسبب حدوث إصابة ميكروبية .

٥ ـ افتقاره للحرارة.. وكونه والرحم غير ساخنين.

وفيما يلى.. بعض الوصفات التى يمكن بها تحسين هذه الصفات:

١ ـ فى حالة قلة الإفرازات.. يمكن للرجل دلك عضوه بقليل من الفازلين الطبى أو جيلى البترول النقى، أو زيت الزيتون قبل الجماع مباشرة. -

٢ ـ فى حالة الإتساع أو الإرتخاء، يمكن عمل حمامات يومية أو كل يومين، وقبل الجماع باستخدام مستحلب من عفص البلوط أو الزعتر، أو الزعفران أو الريحان (ويحضر المستحلب بصب لتر ماء، يغلى على ملعقة كبيرة من مسحوق العشبة، وتركه مغطى حتى يصبح فاتراً، ثم يصفى ويجلس فيه ويشطف العضو به جيداً، ويكمد من الداخل والخارج) كما يمكن غلى ملعقة من قشر الرمان المسحوق فى لتر ماء لفترة عشر دقائق، واستخدامه بنفس الطريقة. وبالمثل.. يمكن استخدام محلول مكون من ملعقة صغيرة من الشب، مذابة فى لتر ماء. (وهذه الوصفات مأخوذة عن كتاب: «اود الأنطاكى ـ تذكرة أولى الألباب ـ ج ١، ٢، ٣»).

٣ ـ فى حالة الإفرازات عديمة الرائحة.. يمكن عمل حمامات مهبلية، كما

فى حالة الاتساع، وباستخدام القرنفل أو الشب أو السماق.

٤ ـ فى حالة كثرة الإفرازات كريهة الرائحة يمكن (انظر كتابى: محمد رفعت «العلاج بالأعشاب ـ قديماً وحديثاً»، د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب») عمل حمامات مهبلية من البابونج أو الحصلبان (لتر ماء يغلى لكل ملعقة كبيرة من العشبة، ويغطى حتى يصبح فاتراً ويصفى) كما فى حالة الإتساع، بل ويمكن عمل حقن مهبلية من هذه الأعشاب، كما يمكن عمل حقن مهبلية من مزج ملعقتين كبيرتين من قشر البلوط بملعقة كبيرة حصبلان، وغلى المزيج فى لتر ماء لخمس دقائق، ثم يصفى ويذاب فيه ملعقة كبيرة كربونات الصوديوم، ويستخدم كل يومين وقبل الجماع.

٥ ـ لتسخين الأرحام.. يمكن شرب فنجان يومياً من مستحلب القرنفل (فنجان كبير ماء يغلى يصب على ملعقة صغيرة من القرنفل، ويغطى حتى يصبح فاتراً، ويشرب محلى بالسكر أو العسل أو غير محلى)، كما يمكن إذابة خمسة جرامات لبان دكر، فى خمسين جرام عسل نحل على نار هادئة، وتؤخذ منه ملعقة كبيرة يومياً.

ويلاحظ أنه يمكن عمل حمامات أو حقن مهبلية متعددة الأغراض، كأن تكون مضيقة مجففة، أو مانعة للروائح.. الخ، إلا أنه فى جميع الحالات.. ينبغى الرجوع للباب السابع؛ لمعرفة محاذير استخدام المواد والأعشاب الداخلة فى الوصفة المستخدمة، كما يستحب استشارة

الطبيب فى ملاءمة هذه الوصفات لمستخدمتها؛ كما يلاحظ ما يلى عند عمل الحقن المهبلية (أنظر: محمد رفعت «العلاج بالأعشاب ـ قديماً وحديثاً»):

١ ـ ممنوع الحقن أثناء الحيض، وقبل موعد الولادة بشهرين (ويستحسن منعه كلية للحامل).

٢ ـ تزيد إضافة ملعقة صغيرة من الملح الفائدة، على ألا يسبب ذلك احمراراً أو حكة، وذلك لأنه منشط للغشاء المهبلى المخاطى ولدورته الدموية ومحفز للشهوة الجنسية.

٣ ـ الحقن (وبالتالى الحمامات) بالبابونج ـ برغم كفاءته ـ يعمل على تهدئة الرغبة الجنسية.

الباب السادس

آداب الجماع وأوضاعه

يتناول هذا الباب محظورات الجماع، ودعاءه ومقدماته، وأوضاعه العادية، وأوضاع فض غشاء البكارة.. ووصفات لتطهير جرح غشاء البكارة.

(٦-١) محظورات الجماع:

١ - أولاً وقبل كل شيء لا تجامع زوجتك وأنت مريض بمرض تناسلي معد، وعالج نفسك، ولا تجامعها إلا بعد تمام الشفاء، وينطبق نفس الأمر على الزوجة في حالة مرضها.

٢ - إياك والزنا .. فإنه من أحط الأمور، ويؤدي إلى اختلاط الأنساب، وانتقال الأمراض التناسلية السرية (كالزهري والسيلان وغيرها)، وتفكيك الروابط الأسرية، وفقدان الشخص الثقة بالنفس والغير، ويؤدي في النهاية لتدمير المجتمع، وعلاوة على ذلك.. فهو من الكبائر، وإتيانه يستوجب غضب الله وعقابه ﴿ **ولا تقربوا الزنا إنه كان فاحشة وساء سبيلا** ﴾ (الإسراء: ٣٢).

٣ ـ لا تأت امرأتك فى دبرها، أى وضع الشذوذ.. فإنه مضر صحياً ونفسياً لكما، فالقذف لا يكون طبيعياً، ومن ثم فقد ينتج عنه احتقانات والتهابات بالبروستاتا، وهذا يؤدى لسرعة القذف والضعف الجنسى، وفيه ظلم للمرأة فلا يرويها ولا يشبعها ويضيع متعتها، ويجهض شهوتها*. فمن المعروف أن المرأة تحتقن أعضاءها عند الممارسة الجنسية، ويزول هذا الاحتقان تلقائياً إذا تم الاتصال بشكله الطبيعى.. فإذا حرمت أعضاؤها من السائل المنوى، وتوالت الاحتقانات.. فإنها تؤدى إلى اضطرابها عصبياً، وتتأثر وتبكى لأتفه الأسباب، ويضيق صدرها، وتتبرم بحياتها، ويدب الشقاق والنفور فى الأسرة**، وهو يسود الوجه ويولد البغضاء، ويذهب بالمحاسن والحياء ويجلب الهم والنفور، ومن أكبر أسباب زوال النعم وحلول النقم، كما أنه مخالف لأمر الله **﴿فأتوهن من حيث أمركم الله﴾** (البقرة: ٢٢٢).

ولقد نهى عنه رسول الله صلى الله عليه وسلم، ففى سنن أبى داوود، عن أبى هريرة، عن النبى صلى الله عليه وسلم قال: «ملعون من أتى المرأة فى دبرها»، وفى لفظ لأحمد وابن ماجه:

---

* الإمام ابن القيم الجوزيه «الطب النبوى» ـ مراجعة عبدالغنى عبدالخالق. لجنة تراث وتاريخ دولة الإمارات.

** د. صبرى القبانى «أطفال تحت الطلب، ومنع الحمل»..
دار العلم للملايين ـ الطبعة السابعة والعشرون ـ بيروت ـ ١٩٨٢

«لاينظر الله إلى رجل جامع امرأته فى دبرها»، وفى مسند الحارث بن أسامة من حديث أبى هريرة وابن عباس قالا: خطبنا رسول الله صلى الله عليه وسلم قبل وفاته، وهى آخر خطبة له بالمدينة، حتى لحق بالله عز وجل، وعظنا فيها فقال: «من نكح امرأته فى دبرها، أو رجلاً أو صبياً: حشر يوم القيامة وريحه أنتن من الجيفة، يتأذى به الناس حتى يدخل النار، وأحبط الله أجره، ولايقبل الله منه صرفاً ولا عدلاً، ويدخل فى تابوت من نار، ويسد عليه بمسامير من نار، قال أبوهريرة: هذا لمن لم يتب».

٤ ـ لا تأت امرأتك وهى حائض*، وذلك لأن مقاومة المرأة للعدوى أثناء المحيض تكون فى أدنى مراتبها، وغالبا ما يؤدى اللقاء الجنسى أثناء الحيض إلى التهابات مهبلية ورحمية، وقد يصل الأمر إلى حد العقم عند النساء، كما قد تتسرب بعض إفرازات الحيض إلى عضو الرجل؛ مسببة التهابات صديدية بالخصية والمثانة والكلى، وقد تؤدى إلى عقمه، وغير ذلك.. فإن انبعاث رائحة الحيض الكريهة، قد يصيب الرجل بكره الزوجة والجماع وقد ينصرف إلى غيرها، وعلاوة على ذلك فقد قيل إن مرض الجذام ينتقل وينتج عن الجماع فى المحيض، وفوق كل هذا.. فالجماع فى المحيض مخالف لأمر الله، ويستوجب غضبه وعقوبته

* د. السيد الجميلى «الإعجاز الطبى فى القرآن»..
دار ومكتبة الهلال ـ بيروت ـ ١٩٨٥.

(ويسألونك عن المحيض قل هو أذى فاعتزلوا النساء فى المحيض ولا تقربوهن حتى يطهرن) (البقرة: ٢٢٢)، وفى لفظ الترمذى وأحمد، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: «من أتى حائضاً أو امرأته فى دبرها أو كاهناً فصدقه؛ فقد كفر بما أنزل على محمد».

(٦ ـ ٢) دعـاء الجمـــاع :

عن عبدالله بن عباس رضى الله عنهما، عن النبى صلى الله عليه وسلم، قال: «لو أن أحدكم إذا أتى أهله قال (بسم الله اللهم جنبنا الشيطان وجنب الشيطان ما رزقتنا) فقضى بينهما ولد لم يضره الشيطان أبداً».. والولد هو الصبى أو الصبية.

(٦ ـ ٣) مقدمات الجماع، أو المداعبة والملاطفة :

كما أن الزوج يجب أن يرى زوجته فى أبهى حال، أو كما يقال فى المثل الشعبى (على سنجة عشرة)، فهى تحب أن تراه كما يراها، وعلى هذا.. فمن الواجب على الرجل ألا يهمل مظهره ونظافته قبل الجماع، ويجب عليه أن يزيل رائحة عرقه بأخذ حمام فاتر، ويمكنه التعطر لجعل رائحته طيبة، مع الاعتناء بنظافة الفم والأسنان سواء باستخدام الفرشاة والمعجون أو السواك، كما يمكنه مضغ بعض اللبان (العلوك)، أو النعناع الأخضر، أو القرنفل، أو الحبهان، ثم مضمضة الفم بعد ذلك، ولقد ورد

فى الأثر «اغسلوا ثيابكم، وخذوا من شعوركم واستاكوا وتزينوا وتنظفوا.. فإن بنى إسرائيل لم يكونوا يفعلون ذلك فزنت نساؤهم». وما من اتصال جنسى ناجح، إلا وسبقته مداعبة وملاطفة، ووظيفة المداعبة هى تهيئة الزوجة للوصول بسرعة للذة اللقاء الجنسى، وهى بمثابة نوع من التوازن بين بطء المرأة فى الوصول إلى ذروة اللقاء الجنسى، وسرعة الرجل فى القذف، وهى تقضى على برود المرأة الجنسى فى معظم الحالات، وتزيد من الحب والود والتفاهم بين الزوجين، وتبعث فى الرجل الثقة بالنفس والاعتزاز بالرجولة والقدرة على إرواء شريكته، ومن ثم تجنبه الضعف الجنسى ومشاكل سرعة القذف.

ويقول ابن القيم الجوزيه* فى كتابه (الطب النبوى): (ومما ينبغى تقديمه على الجماع ملاعبة المرأة وتقبيلها ومص لسانها، وكان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلاعب أهله ويقبلهم، ويذكر عن جابر بن عبدالله، قال: «نهى رسول الله صلى الله عليه وسلم عن المواقعة قبل المداعبة»).

وتتم الملاعبة والمداعبة بالقول والفعل**. فأما القول.. فيكون بكلام الحب والهيام والغزل فى جمال المرأة وحسنها وقدها وشعرها وجسمها، وأما الفعل فيكون بالملامسة والتقبيل.

---

* الإمام ابن القيم الجوزيه «الطب النبوى» ـ مراجعة عبدالغنى عبدالخالق. لجنة تراث وتاريخ دولة الإمارات.

** محمود مهدى الأستانبولى «تحفة العروس ـ أو الزواج الإسلامى السعيد».. دار عمر بن الخطاب للنشر والتوزيع ـ دمشق.

وهناك نصيحة غالية أثناء الجماع، وهي مسح العضو الذكرى بالماء البارد لتأخير الإنزال، مع مسح عضو المرأة جيداً بقماش نظيف من الداخل، كلما اتسع نتيجة افرازاتها أثناء المداعبة.

وقد يلاحظ بعض الأزواج أن الوقت اللازم للمداعبة وتجهيز الزوجة للإيلاج قد يطول فى أيام، ويقصر فى أيام أخرى. وفى بعض الأحيان قد لا تحتاج الزوجة للمداعبة، وإنما تكون جاهزة للإيلاج بدونها، وغالباً ما يرتبط هذا بالعادة الشهرية، حيث تزداد رغبة المرأة فى الجنس فى الأيام القليلة التى تسبق وتلى العادة الشهرية*، ويستحوذ الميل الجنسى على جميع حواسها فى هذه الفترة القصيرة، سواء أحست به إحساساً واضحاً، أم شعرت به كما تشعر المراهقات، وخارج هذه الفترة.. فإن الرغبة فى الجنس تكون نائمة، وتحتاج لمؤثرات خارجية لإيقاظها، أى تحتاج إلى المداعبة والملاطفة.

وأخيراً.. بعد الجماع وارتواء كل من الطرفين، ينبغى ألا يعطى الزوج ظهره لزوجته وينام، بل يقبلها ويشكرها ويحتويها بين ذراعيه ويسمعها حلو الحديث، حتى لا يتولد لدى الزوجة الشعور بأنها مرغوبة للفراش فقط، وأن زوجها لا يحبها، وأنه يتباعد عنها بعد أن ينال غايته.

---

* د. أحمد لطفى عبدالسلام «مشكلات الجنس وتنظيم الحمل فى ضوء العلم».. عالم الكتب ـ القاهرة ـ ١٩٦٩.

(٦ـ٤) أوضاع الجماع :

هناك نوعان من أوضاع الجماع، هما: أوضاع جماع المرأة مفضوضة البكارة، وأوضاع فض غشاء البكارة.

أـ أوضاع جماع المرأة مفضوضة البكارة:

هناك عدة أوضاع لجماع المرأة مفضوضة البكارة :

١ ـ أجمعت المراجع القديمة* على أن الوضع الشائع للجماع ـ وهو أن يعلو الرجل المرأة ـ هو أفضل أوضاع الجماع، وأن أفضل وسيلة تساعد على الإنجاب، هي رفع المرأة ساقيها لأعلى ورقودها على ظهرها أطول فترة ممكنة ـ وذلك بعد قذف الرجل سائله المنوى ـ وإن أمكن : ضم الركبة للصدر، ورفع الساقين لأعلى.

٢ ـ وفى حالة طول عضو الرجل يمكن إتيان المرأة فى عضوها من جهة الظهر، وهو وضع جائز شرعاً.

---

* ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١، ٢، ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠ هـ.
ـ الشيخ إبراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»..
مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده ـ القاهرة ـ ١٩٦٤..
ـ ٣٠ ـ الإمام جمال الدين السيوطى «الرحمة فى الطب والحكمة»..
مطبعة ومكتبة الحلبى ـ القاهرة ـ ١٩٣٨.
ـ الإمام ابن القيم الجوزيه «الطب النبوى» ـ مراجعة عبدالغنى عبدالخالق.
لجنة تراث وتاريخ دولة الإمارات.

٣ ـ أما الوضع المقلوب، وهو أن تعلو المرأة الرجل، فهو مفضل فى الحالات*: الزوج سريع القذف ـ الزوج المتعب أو مريض القلب ـ الزوج ثقيل الوزن ـ عضو الرجل أكبر من حجم المهبل. ومن ثم تتمكن الزوجة من إدخاله بالقدر الذى لا يؤلمها، وكذلك الزوجة الحامل، وكذلك الزوجة بطيئة الإنتشاء فيكون لاحتكاك قضيب الرجل ببظرها أثر فى سرعة انتشائها، وبرغم هذا فللوضع المقلوب بعض العيوب، وهى: (تعسر خروج السائل المنوى بالكامل «مما قد يؤدى لاحتقان البروستاتا» ـ قد يدخل شىء من إفرازات المرأة فى عضو الرجل «حاملاً معه بعض الميكروبات المتواجدة مسبباً التهابات فى جهاز الرجل التناسلى» ـ عدم قدرة الرحم على احتواء السائل المنوى؛ مما يقلل من فرص الحمل».

٤ ـ الوضع الجانبى، أى نوم كل من الطرفين على جانبيهما ، وأن يكونا متواجهين، وهذا مفيد لمرضى القلب.

ب ـ أوضاع فض غشاء البكارة:

يتطلب الفض أيضاً ـ كما فى الجماع العادى ـ مداعبة وملاطفة، ومتى جهزت العروس للإيلاج فهناك عدة أوضاع للفض، يمكن إيجاز أهمها كالتالى:

---

* د. سامى محمود «تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية».. المركز العربى للنشر والتوزيع ـ الإسكندرية.

١ ـ أن تجلس العروس على حرف السرير، لاصقة فخذيها المفتوحين بكتفيها ما أمكن، ويضبط الرجل نفسه، بحيث يكون عضوه على فتحتها مع وضع ساقيها على كتفيه أو تلفهما حول وسطه، ويثنى الرجل ركبتيه ثنياً خفيفاً، ويحمل عروسه من مؤخرتها ـ ضابطاً عضوه على فتحتها ـ ثم يجلسها على فخذيه، ضاماً إياها بقوة وبخفة، محدثاً الإيلاج وفض الغشاء.

٢ ـ أن تنام المرأة على ظهرها، لاصقة فخذيها المفتوحين إلى صدرها ما أمكن، رافعة ساقيها لأعلى، وبذلك ينفتح عضوها، ثم يباشرها الرجل ويفض الغشاء*.

٣ ـ أن ينام الرجل على ظهره وتعلوه المرأة، التى تضبط فتحتها على عضوه، وتقوم هى بالإيلاج والفض بما يناسبها ويسبب لها أقل الآلام.

٤ ـ هناك حالات يكون فيها الغشاء سميكاً، ولا يصلح فضه إلا بالتدخل الجراحى، كما أن هناك أيضاً الغشاء المرن الذى لا يتمزق بالجماع، بل وقد تحمل المرأة ولازالت محتفظة به. ويجب عدم فض الغشاء بالأصبع ـ بأى حال من الأحوال ـ لما يسببه من أضرار نفسية وبدنية شديدة اللزوجة.

وبعد فض الغشاء قد ينزف كثيراً، أو حتى يقطر قطرات معدودة من

* محمود مهدى الأستانبولى «تحفة العروس ـ أو الزواج الإسلامى السعيد».. دار عمر بن الخطاب للنشر والتوزيع ـ دمشق.

الدماء، إلا أنه لابد من عدم مباشرة الزوجة، إلا بعد توقف النزيف والتئام الجرح، وقد يأخذ هذا فترة تتراوح بين اليوم واليومين.

وفيما يلى بعض الوصفات التى تساعد على تطهير جرح الغشاء، بما يعطى الجسم الفرصة لجعله يلتئم بدون أى تلوثات.

ج ـ وصفات لتطهير جرح غشاء البكارة:

وردت الأعشاب المذكورة فى الوصفات التالية* على أنها مفيدة فى حالات الجروح وتساعد على شفائها، ومن ثم فهى ذات فائدة فى حالة جرح غشاء البكارة، ولقد راعيت اختيار الأعشاب، التى ورد ذكرها بنفس المرجع؛ لمعالجة المهبل من أعراض أخرى.

وفيما يلى الوصفات :

١ ـ يصب لتر من الماء المغلى، على ثلاث ملاعق كبيرة من البابونج، ويترك مغطى حتى يصبح فاتراً، ثم يصفى ويكمد به العضو جيداً ويغسل، أو يتم الجلوس فيه مع الشطف والتكميد لفترة ١٠ دقائق، وهذه الوصفة مفيدة أيضاً فى حالة زيادة إفرازات المهبـل.

٢ ـ تنقع ثلاث ملاعق كبيرة من الصفصاف، فى لتر ماء بارد لفترة ٣ ـ ٤ ساعات، ثم تغلى لفترة ١٠ دقائق، وتبرد وتصفى، وتستخدم كما فى حالة البابونج.

---

* د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب»..
الطبعة السابعة ـ دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٣.

٣ ـ تفرم ثلاث ملاعق كبيرة من الراسن (القسط الشامى)، فى لتر ماء لفترة ١٠ دقائق، وتبرد وتصفى، وتستخدم كسابقتها.

٤ ـ تغلى أربع ملاعق كبيرة من البلوط، فى لتر ماء لفترة ١٠ دقائق، وتبرد وتصفى وتستخدم كسابقتها، وهذه مفيدة أيضاً فى حالة زيادة إفرازات المهبل البيضاء.

ويلاحظ أن البلوط له خاصية إيقاف النزيف وتسكين الألم، ولذلك.. فإنه من الممكن عمل وصفة منه، ومن أى الأعشاب الثلاث السابقة.

الباب السابع

الأعشاب والنباتات والمواد الواردة بالكتاب

إن المعلومات الواردة بهذا الباب مأخوذة عن المراجع *..

(٧ ـ ١) قائمة بالأسماء المختلفة للأعشاب، والنباتات، والمواد، وعلاقتها بالأجهزة البولية والتناسلية والعصبية، وبعض الأجهزة الأخرى.

١ ـ أقحوان (زبيدة ـ فرقهان ـ آزريون الحدائق)

Marigold

زهور عشبة اسمها العلمى Clendula officinalis ، تفيد فى

---

* ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١، ٢، ٣.
مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠ هـ.
ـ فاروق خالد «د. بحيرى والرجولة الدائمة ـ العلاج الدائم للضعف الجنسى»..
مطابع الأخبار ـ القاهرة ـ ١٩٨٩.
ـ د. سامى محمود «تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية»..
المركز العربى للنشر والتوزيع ـ الإسكندرية.
ـ محمد رفعت «العلاج بالأعشاب ـ قديماً وحديثاً».
مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٦.
ـ د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية»..
دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٠.
ـ د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..
مكتبة الحياة ـ بيروت ـ ١٩٨٣.

معالجة الضعف الجنسى عند الذكور، ويتم هذا بشرب مستحلبها، الذى يحضر بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة صغيرة من العشبة، ويغطى لفترة ١٠ دقائق، وتشرب منه ملعقة كبيرة كل

== ـ د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب».. الطبعة السابعة ـ دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٣.
ـ وديع جبر «منافع الأعشاب والخضار».. المكتبة الحديثة ـ بيروت ـ ١٩٨٥.
ـ على هاشم «النباتات والأعشاب: علاج طبيعى لكل مرض»..
دار الفكر العربى ـ بيروت ـ ١٩٨٨.
ـ د. فوزى حسين «النباتات الطبية ـ زراعتها ومكوناتها». دار المريخ ـ الرياض ـ ١٩٨١.
ـ د. محمد كمال عبدالعزيز «الحبة السوداء، دواء من كل داء»..
مكتبة ابن سينا ـ القاهرة ـ ١٩٨٨.
ـ د. محمد العودات ـ د. جورج لحام «النباتات الطبية واستعمالاتها».. الأهالى ـ دمشق ـ ١٩٨٧.
ـ عبداللطيف عاشور «التداوى بالأعشاب والنباتات».. مكتبة ابن سينا ـ القاهرة ـ ١٩٨٥.
ـ الإمام جمال الدين السيوطى «الرحمة فى الطب والحكمة»..
مطبعة ومكتبة الحلبى ـ القاهرة ـ ١٩٣٨.
ـ مختار سالم «الطب الأخضر».. دار الجيل ـ بيروت ـ ١٩٨٧.
ـ عبدالرحمن الشيرزى «الإيضاح فى أسرار النكاح» ـ تحقيق محمد سعيد الطريحى..
دار القارىء ـ بيروت ـ ١٩٨٦.
ـ د. سعد محمد خفاجى «النباتات الطبية وإطالة عمر الإنسان»..
مركز الدلتا للطباعة ـ الإسكندرية ـ ١٩٨٧.
ـ قبلان مكرزان «أعشابنا دواء».. مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ١٩٨٦.
ـ د. الشحات نصر أبوزيد «النباتات والأعشاب الطبية»..
مكتبة مدبولى (القاهرة) ودار (البحار) (بيروت) ـ ١٩٨٦.
ـ د. محمد على السيار «التدخين وأثره على الصحة»..
الدار السعودية للنشر والتوزيع ـ جدة ـ (الطبعة الرابعة).
ـ عمرو عبدالرحيم سعيد «فى الطريق إلى العطار للتداوى بالأعشاب»..
مكتبة مدبولى ـ (القاهرة) ودار آزال (بيروت) ـ ١٩٨٦.
ـ هيرمان لشنشتيرن «النباتات الطبية» ـ ترجمة د. ناصر حسين صقر..
مطبعة جامعة بغداد ـ ١٩٨٠.
ـ عيس جاسم ـ محمد شركس «نباتات الكويت الطبية»..
مؤسسة الكويت للنشر والتقدم العلمى ـ الكويت ـ ١٩٨٤.

ساعتين، وتسبب شرب كمية أكبر اضطرابات فى المعدة، كما تعالج العشبة أيضاً آلام الرحم والعدة، وتدر الطمث، وتسكن التشجنات.

٢ - بابونج (زفيرة - عطفرة) Chamomile

زهور عشبة اسمها العلمى Matricaria chamomilla ، ويمكن استخدامها من الداخل ومن الخارج. فمن الخارج .. تستخدم كحمامات أو حقن مهبلية فى حالة إفرازات المهبل البيضاء أو النتنة، إلا أن الحقن بها يلطف ويهدى الرغبة الجنسية عند السيدات. أما من الداخل.. فيمكن شرب فنجان واحد لا غير من مستحلبها يومياً، الذى يحضر بصب فنجان كبير ماء يغلى، على نصف ملعقة صغيرة من العشبة، يغطى لفترة ١٠ دقائق، حيث يفيد هذا فى تصحيح المعدة (ومن ثم تصحيح الجسم وتقوية الجنس) وتنشيط الدورة الدموية، والقضاء على بعض آلام الجهاز الهضمى، ويسبب الإكثار من شرب مستحلب البابونج أعراضاً عصبية كالأرق والصداع، وحدة المزاج، وثقل الرأس والميل إلى التقيؤ، وينبغى ألا يشرب مع الشاى أو القهوة ويمنع التدخين، كما يمنع معه تعاطى القوابض (كقشر الرمان مثلاً) ، كما يمكن استخدام مستحلبه المخفف (لتر ماء يغلى/ ملعقة كبيرة من العشبة) كحقنة شرجية عند ٣٧°م؛ لمعالجة الإمساك أو آلام المبيض، أو التشنجات أسفل البطن (مثانة - رحم - بروستاتا..) وتحقن ببطء.

٣ - بذور القطن Cotton Sedds

وهى تثير الرغبة ، وتحرض على الجنس.

٤ - بصل Onion

بقلة زراعية اسمها العلمى Allium Cepa ، تؤكل جافة أو طازجة. وتحتوى على هرمون ذكرى يقوى القدرة الجنسية عند الرجال، ولها قوة شفائية فى حالة تضخم البروستاتا، كما انها مطهرة للجهاز التناسلى، وتؤخر مظاهر الشيخوخة، وتخفض كمية السكر بالدم للمصابين بالبول السكرى، وتقلل إحساسهم بالعطش وجفاف الفم. إلا أن كثرة تناول البصل قد تصيب الإنسان بفقر دم؛ لتأثيره على هيموجلوبين الدم. والبصل عسر الهضم، ولا يناسب أصحاب المعد الضعيفة، وينبغى ألا يزيد ما يتناوله الفرد العادى عن بصلتين متوسطتين يومياً، كما ينبغى عدم استخدام البصل المفروم بعد فرمه بمدة لأنه فسد، ويمكن مضغ بعض النعناع أو البقدونس أو البن، لإزالة رائحته من الفم.

٥ - بطم (حبة خضراء) Terebinth

وهو حب يشبه الفستق ويقوى تناوله الجسم ويسمن، ويقوى الأعصاب، ويدر البول، ودهنه له نفس الخواص، وكثرته تتعب المعدة والكلى وتجلب الصداع.

٦ - بقدونس (مقدونس - كرفس رومى - بطراسيون) Parsley

عشبة اسمها العلمى Petroselinum sativum ، وهى مجددة للقوى الجسدية والفكرية وفاتحة للشهية، مدرة للبول ومقوية للجنس، ولبذورها

نفس الأثر، وبعصر بذورها.. يستخرج زيت يوصف لحالات الضعف الجنسى.

٧ ـ بلــوط Oak

وهو ثمار وقشور شجرة اسمها العلمى Quercus robur ، وتفيد الثمار فى حالات ضعف الأعصاب، وفرط حموضة المعدة، ولإدرار البول. أما مغلى القشور.. فيفيد فى حالات سقوط الرحم والشرج بحمامات مقعدية عند ٣٠°م لفترة ١٠ دقائق، كما يفيد نفس المغلى فى حالة الإفرازات المهبلية كحمامات أو حقن مهبلية، إلا أن الحقن لا ينصح به للحوامل والحائضـات.

٨ ـ بـن (قهـــوة) Coffee

بذور شجرة اسمها العلمى Coffea arabica ، ويحضر منها مشروب القهوة شائع الانتشار ، ويعزى أثرها فى تنشيط الجهاز العصبى المركزى والتنفسى (الهبوط العام، وضيق النفس) والقلب لاحتوائها على مادة الكافيين. ويحتوى فنجان القهوة على ١٠٠ مليجرام من الكافيين، الذى لا يتحمل الجسم منه أكثر من ٢٥٠ مليجرام يومياً (فنجانين ونصف)، ولزيادة هذه الكمية عن حاجة الجسم أثر عكسى، يتراوح بين الرعشة وفقد الشهية وخفقان القلب، وزيادة النبض، وإدرار البول، وضعف واضح بالقدرة الجنسية، واضطرابات هضمية يختلف مظهرها بين الإمساك والإسهال، مع ضيق بالتنفس لأقل مجهود. لذلك.. ينبغى عدم

الإسراف فى شرف القهوة، إلا أنه يوجد بالأسواق نوع من البن، فصلت منه مادة الكافيين كلياً أو جزئياً، وهو أقل ضرراً من القهوة العادية، ولا تناسب القهوة ـ بحال من الأحوال ـ مرضى القلب، وتصلب الشرايين، والضغط، والكبد، والنقرس. وعلاوة على ذلك.. فإن القهوة تعمل على كسح فيتامينات (ب) من الأمعاء، وما ينتج عن ذلك من أعراض نقسها.

٩ ـ بنجر (شمندر ـ شوندر) Sugar Beet

أكله يثير الرغبة فى الجنس، إلا أنه عسر الهضم.

١٠ ـ بندق Nut

البندق مقو للأعصاب، ومسكن لآلام المسالك البولية.

١١ ـ بنفسج Violet

هو أوراق وجذور وزهور عشبة اسمها العلمى Viola ordorate، ويحتوى على مادة السابونين، المعرقة والمدرة للبول والمهدئة للأعصاب والمسكنة لآلامها، إلا أن الإكثار من شرب مغلى جذوره يثير القىء.

١٢ ـ تبغ (دخان ـ تمباك) Tobacco

تستخدم أوراق التبغ فى التدخين بأنواعه المختلفة؛ حيث يجلب تخديراً وتلطيفاً بسيطاً لمستعمليه لوجود مادة النيكوتين به، إلا أن الإسراف فى التدخين يجلب الضعف الجنسى لسببين: أولهما، نتيجة

لزيادة أول أكسيد الكربون بالدم، الذى يتحد مع الهيموجلوبين فيقل بذلك الأكسجين اللازم، لصناعة هرمون الرجولة لدى الرجال (وهرمون الأنوثة لدى النساء مؤدياً إلى برودهن الجنسى)، وثانيهما نتيجة لتقليص وتضييق الوعيـــة الدموية بالجسم نتيجة لوجود النيكوتين؛ فلا تستطيع الأوعية الدموية بالقضيب التمدد بالقدر الكافى لإحداث الانتصاب، وعلاوة على هذا.. فإن الإسراف فى التدخين يزيد من التوتر العصبى والإرهاق الفكرى، ويؤدى إلى أضرار جسمانية شديدة، مثل: أمراض القلب، والرئة، والعيون، والأورام الخبيثة.

١٣ ـ ترمس Lupin

هو بذور نبات اسمه العلمى .Lupinus termis L ، وهو مقو جيد للأعصاب ومنبه للقلب ومدر للبول، ولا بد من نقعه مراراً فى الماء قبل أكله؛ للتخلص من مرارته، التى قد تكون نتيجة لتواجد بعض المواد السامة.

١٤ ـ تمـــر Dried - Palm Date

يحتوى التمر (العجوة) والبلح الجاف (الأبريمى) على الفوسفور الذى هو الغذاء المفضل للأعصاب والخلايا التناسلية، ومن ثم.. فهو من المقويات للأعصاب والجنس، كما أنه يحتوى أيضاً على كميات كبيرة من فيتامين (أ) المفيد فى حالات العقم عند الرجال والمخفض لضغط الدم، ويجعل تناول كوب من الحليب والتمر فى الصباح الوجه والجسم

مشعاً بالسكينة والهدوء طوال اليوم، ويلائم التمر المصابين بضعف الشهية للطعام لاضطرابات فى المعدة، والأمعاء، ولمرضى الكبد، وفقر الدم، وكسل الأمعاء، ولا يلائم مرضى السكر وتضخم القولون، والبدانة والإسهال، وارتفاع الحموضة فى عصارة الهضم فى المعدة.

١٥ - تمر هندى (حومر - عرديب) Tamarind

هو لب ثمرة شجرة اسمها العلمى .Tamarindus indica L ، وهو ملين خفيف ينقى الدم وينعش الجسم، ولكنه يؤذى أصحاب فرط الحموضة بالمعدة.

١٦ - تيـــن Fig

هو ثمرة شجيرة اسمها العلمى Ficus carica ، وتحتوى على الزنك والفوسفور، ولذلك.. فهى مفيدة لصحة وسلامة الأعصاب. كما تفيد أيضاً فى حالات الوهن والضعف، وتساعد على إدرار البول، وتمنع الإمسـاك.

١٧ - تين شـوكى (برشومى فى الحجاز - صـبار فى سوريا) Nopal

وهو غنى بالفوسفور والكالسيوم؛ لذلك فهو مفيد لصحة الجهازين العصبى والتناسلى، كما أنه يزيل التوتر ويساعد على النوم الهادىء، ويلين البطن إذا أخذ على الريق ويهضم إذا أخذ بعد الطعام.

١٨ - ثـــوم Garlic

هو بصيلة عشبة اسمها العلمى Allium sativum ، تفيد فى خفض ضغط الدم المرتفع، وتنشط القوة الجنسية للرجال والنساء، وتقوى الأعصاب، وتدر البول، وتقوى مناعة الجسم ضد الأمراض والأوبئة المختلفة. كما تقى مرضى البول السكرى من مضاعفات مرضهم كضعف الذاكرة، وفقدان الحس للأطراف والخدر، وهى فاتحة للشهية تزيل آلام المعدة والانتفاخات وتحسن الهضم، إلا أنها تمنع عن المصابين بضعف المعدة والقرحة والكلى.

١٩ - جرجير (حرف - حندبان) Rocket

عشبة اسمها العلمى Nasturtim officinale ، يحتوى على كميات وفيـــرة من الكالسيوم والفوسفور والحديد واليود. أوراقه وبذوره مثيرة للجنس مدرة للبول، والإفراط فى أكله يسبب اضطرابات هضمية وحرقة فى البول والمثانة، ولا ينصح به للحوامل، ومرضى فرط نشاط الغدة الدرقية.

٢٠ - جـــزر Carrot

غنى بالكاروتين الذى يتحول فى الجسم إلى فيتامين (أ) بفوائده الكثيرة، والجزر مهدىء لاضطرابات القلب والأعصاب، ومفيد فى حالات فقر الدم، والضعف العام، ومعدل لفعل الغدة الدرقية، كما يحفـز على الجنس.

٢١ - جـوز (عين جمل) Walnut

هو ثمرة والقشر الأخضر لثمرة شجرة اسمها العلمى Inglans regia ، وتحتوى الثمرة على نسبة كبيرة من الفوسفور وفيتامين (ب). ومن ثم فهى مقوية للجنس والأعصاب، وتفيد صبغة القشور الخضراء فى علاج الضعف الجنسى، إلا أن الجوز صعب الهضم، ويمنع عن مرضى قرحة المعدة والتهابات الحلق واللثة، ومرضى الكبد والكلى.

٢٢ - جوزة الطيب (جوز بوا) Nutmeg

هو ثمرة شجرة اسمها العلمى Myristica fragrans ، وتسمى قشرة الثمرة بسباسة، وهما يدخلان فى تراكيب المساحيق المساعدة على الانتصاب، والثمرة وزيتها وقشرها من المنبهات الجنسية. إلا أن إدمان استخدامها له عواقب وخيمة، تتمثل فى ضعف دائم واضطرابات عصبية، وذلك لاحتوائها على مادة الميريستين السامة، ولقد ورد فى تذكرة داود أنه يمكـــن استبدال الثمرة، بقدر وزنها مرة ونصف من السمبل.

٢٣ - حب العزيز (حب زلم - لور الأرض) Rush-Nut

وهو من المقويات الجنسية، ويزيد فى المنى.

٢٤ - حب رشاد (رشاد) Pepper Grass Seed

وهو من المنبهات الجنسية، التى تثير الشهوة وتحرض عليها.

٢٥ - حبة البركة (شونيز - حبة سوداء - سويداء - كمون أسود) Nigella

هى بذور عشبة اسمها العلمى .Nigella sativa L ، وهى وزيتها تهدأ الأعصاب وتدر البول، وتوسع القنوات والأوعية والشرايين فى الجسم. وقال عنها المصطفى عليه الصلاة والسلام: «الحبة السوداء دواء من كل داء إلا السام» والسام هو الموت.

٢٦ - حبهان (حب هيل - هيل - قاقلة) Cardaman

وهو حبوب نبات اسمه العلمى Elletaria cardamomum ، وهو منبه جنسى ومقو للأنسجة الجنسية ومدر للبول. ويمكن شرب مستحلبه الذى يحضر بصب فنجان كبير ماء دافئ (حوالى ٦٠°م)، على نصف ملعقة صغيرة من بذوره المقشورة المطحونة، ويغطى لفترة ساعة، ثم يشرب محلى بالسكر أو بالعسل.

٢٧ - حرمل (حرملة - حنيزة - خياس - قيس) Harmala

وهو بذور عشبة اسمها العلمى Peganum harmala ، وهو منشط للجهاز العصبى المركزى، كما يقوى الذاكرة ويرفع المعنويات ويدر البول، وهو أيضاً مقو للناحية الجنسية، ويدر الحليب عند السيدات، وهو كريه الرائحة، والزيادة منه تسبب القىء.

٢٨ ـ خـس Lettuce

وهو غنى بفيتامين (هـ) المقوى للتناسل والمضاد للعقم، كما أنه غنى أيضاً بالفوسفور والحديد، ويحتوى على فيتامينات (أ) و(ب) ، وهو مسكن للألم، مهدأ ومقو للأعصاب. وهو ملين خفيف، ويفيد مرضى السكر، ويمكن استخدام بذوره كمقو جنسى.

٢٩ ـ حشيشة الدينار (جنجل شائع) Common Hops

هى عشبة اسمها العلمى .Humulus Lupuls L ، مخدرة للجهازين: العصبى والتناسلى؛ ولذلك تستخدم لتلطيف الشهوة الجنسية، ومقاومة الانتصاب عند الذكور. وتوصف للمراهقين لمقاومة الاحتلام، وتدخل فى صناعة البيرة لإكسابها الرغوة والطعم المميز.

٣٠ ـ حصلبان (حصالبان ـ إكليل الجبل) Rosemary

عشبة معمرة لطيفة الرائحة اسمها العلمى Rosemarinus officinalis ، تفيد فى حالات تنشيط الذاكرة وضعف الأعصاب، وفقر الدم وتقوية العدة والهضم، واضطرابات سن اليأس عند النساء. ويصنع مستحلبها كما فى الأقحوان، ويشرب منه حوالى فنجانين كبيرين يومياً، وينبغى ألا يخلط بينها وبين اللبان الحصى الذى يستخدم فى البخور، حيث إن الحصلبان عبارة عن أوراق نباتية خضراء اللون، فى حين أن اللبان الحصى عبارة عن مادة راتنجية صفراء أو بنية اللون.

٣١ ـ حلبة (نقلة ـ حلاب ـ فريقة) Fenugreek

بذور عشبة اسمها العلمى Trigonell foenum - graecum ، فاتحة للشهية مدرة للبول ملطفة لالتهابات الحلق، مفيد فى حالات فقر الدم والضعف العام، مدرة للحليب والحيض عند السيدات، وهى ذات فائدة لمرضى البول السكرى.

٣٢ ـ حمص (نخج) Chick - Pea

مقو للجنس مانع للإسهال، إلا أنه قد يسبب بعض الاضطرابات لأصحاب المعدة الضعيفة، كما يحتوى على قليل من حمض الأوكساليك؛ ولذلك فهو غير ملائم لمرضى الكلى والحصوات.

٣٣ ـ خردل (مستردة) Mustard

بذور نبات اسمه العلمى Brasica alba (or nigra) ، منه الأبيض والأسود. والأسود أقوى، ولكنه يحتوى على زيت حريف سام، ويحسن استعماله فى الطعام ـ باعتدال ـ الشهية ويعين على الهضم، ويؤدى تدليك الجسم بزيته إلى تدفق الدم فى الشعيرات الدموية الموجودة بموضع التدليك؛ مسبباً التهاباً موضعياً فيه، يلى ذلك إزالة آلامه، وتسكينها لفترة طويلة، ولكن إذا سبب الزيت حرقاناً وحكة.. يجب التوقف فوراً عن التدليك، وغسل الموضع بالماء والصابون.

٣٤ ـ خميرة العرب (سورنجان ـ عكنة ـ لعبة بربرية ـ ابزاز القطة) Colchicum

توجد عشرات الأنواع من خميرة العرب، وكلها سامة إذا تجاوزت

جرعتها القدر المأمون. ويوجد منها نوع أبيض اللون طيب الرائحة، يسمى اللحلاح الحلو، وهو غير سام. وعموماً.. ينبغى تجنب هذه العشبة تحوطاً لأضرارها، ويمكن استبدالها بخميرة البيرة.

٣٥ - خميرة البيرة Yeast

نبات فطرى من الفصيلة السيكروميستاسية Sacchromyces cervisae ، وهى من أغنى المصادر فيتامين (ب)، ويساعد على التغلب على التعب والضعف العام، ويمنع الشيب المبكر وتساقط شعر الرأس، ويقوى الأعصاب والعضلات ويفتح الشهية للطعام، وهو منشط للفص الأمامى بالغدة النخامية، وهو الفص المسئول عن الجنس.

٣٦ - خولنجان (خلنجان - عقاربى) Galangal

هاضم مانع للغازات فى المعدة، مزيل لآلام المفاصل والظهر والخاصرة، وهو منبه للجنس. ولقد ورد فى تذكرة داود أنه يمكن أن يستبدل بمثل وزنه دارصينى (قرفة).

٣٧ - دمسيسة (أفسنتين) Artemisia

عشبة اسمها العلمى Artemisia absinthium ، توصف لتسكين بعض الآلام الشديدة، وهو مقوية للجهاز الهضمى. كما أنها تحسن الذاكرة وترفع المعنويات وتزيل الاكتئاب.. إلا أن الإفراط فيها ينتج عنه اسهال وقىء واضطرابات عصبية، والجرعة المأمونة لها قدر فنجان من مستحلبها شرباً على مدار اليوم (فنجان كبير ماء يغلى لكل ملعقة

صغيرة من العشبة). وعموماً.. ينبغى تجنبها تحوطاً لشدة سميتها، إذا زادت جرعتها.

٣٨ - راوند Rhubarb

جذور عشبة اسمها العلمى Palmatum varum tangoticum ، يشرب فنجان واحد لا غير من مستحلبها (فنجان ماء يغلى لكل ملعقة صغيرة ويترك لفترة عشر دقائق)؛ لمعالجة الإمساك وأمراض الكبد.

٣٩ - ريحان (آس) Sweet Bazil

عشبة زكية الرائحة مقوية للأعصاب مهدئة لها، ومسكنة لآلام الحيض، منشطة للهضم، مدرة للبول، مسكنة للتشنجات والصداع الشديد. ويمكن استخدام مستحلبها كغسول أو حمام مهبلى؛ لشد أنسجة المهبل ومنع ارتخائه..

٤٠ - رجلة (بقلة حمقاء - حمقاء - بربير - بقلة) Purslane

عشبة اسمها العلمى Portulaca oleracea، تفيد فى حالات التهاب أغشية الفم وحموضة المعدة، ولها أثر مطهر ومدر للبول، ولكنها مهدئة ومضعفة للجنس.

٤١ - زبيب Raisin

مفيد لسلسل البول ومسكن للسعال، ويوصف خليطه مع لبان الذكر لتقوية الذاكرة.

٤٢ - زعتر (صعتر - سعتر) Thyme

عشبة اسمها العلمى Thymus vulgaris ، مطهرة مسكنة مزيلة للآلام، مقوية للقلب والمعدة، فاتحة للشهية ومعرقة. ويستخدم مستحلبها لشد أنسجة المهبل فى حالة ارتخائه (كحمام مهبلى).

٤٣ - زعفران (سعفران) Saffaron

زهور عشبة طبية، منبهة ومقوية للجنس، منشطة للجسم ومقوية للأعصاب، ورافعة للمعنويات، الكميات الكبيرة منها مخدرة، ويمكن استخدام مستحلبها لمنع ارتخاء المهبل.

٤٤ - زنجبيل Ginger

ريزومات نبات اسمه العلمى .Zingiber officinale L ، موسعة للأوعية الدموية ومقوية للجسم، معرقة وفاتحة للشهية، منبهة للجنس.

٤٥ - زيتون Olive

يحتوى على كميات كبيرة من فيتامين (أ) المفيد في حالات عقم الرجال، وكميات بسيطة من فيتامين (ب) المقوى للأعصاب، كما يحتوى أيضاً على فيتامين (ف) المؤدى نقصه لعديد من الأمراض الجلدية، وزيته ملين لطيف، مدر للصفراء، مفتت للحصى، مفيد لمرضى السكر.

٤٦ - زيزفون (تليو) Tilia

مقو معرق مهدىء للأعصاب، ويساعد على التغلب على الأرق.

٤٧ - سذب (سدب - سذاب) Rue

نبات كريه الرائحة مر الطعم حريف مسكن للأعصاب والتشنجات، يفيد فى تخفيف آلام العضلات والعظام والروماتزم، فاتح للشهية، ولكنه مضعف للجنس، والإكثار منه يؤذى الجسم.

٤٨ - سعد (سعيط - سعادى - زبل المعيز) Cyperus

ريزومات عشبة اسمها العلمى Cuperus rotundus ، مقوية للمثانة والكلى، فاتحة للشهية، مفيدة لسلسل البول.

٤٩ - سماق (عربرب - تمتم - عنزب) Sumac

مفيد فى علاج الإسهال، إلا أن كثرته ضارة بالمعدة. كما أنه يفيد فى تجفيف إفرازات المهبل كحمام مهبلى.

٥٠ - سمبل (سنبل - ناردين) Nard

نبتة اسمها العلمى Valeriana officinalis ، علاج شامل للحالات العصبية بجميع أنواعها ومواضعها داخل الجسم، كالصداع، وآلام المعدة، والآلام النفسية، والاضطرابات العصبية، والخوف من الامتحانات، واضطرابات سن اليأس عند النساء. ويمكن استخدامها لعدة أسابيع دون ضرر، إلا أن استخدامها لفترات أطول يجلب الإدمان.

٥١ - سمسم Sesame

مغذ مقو مانع للإمساك مدر للبول، وهو غنى بالكالسيوم، إلا أن

الإكثار منه يسبب عسر الهضم.

٥٢ - شـاى Tea

الشـاى مشروب منبه ومنشـط للجهاز العصبى المركزى والجهاز التنفسى، ويزيد من إدرار البول. ويحتوى الفنجان منه على ١٠٠ مليجرام من الكافيين تقريباً، مثله فى ذلك مثل فنجان القهوة، وهذه المادة مضعفة للجنس إذا زادت كميتها اليوميـة فى جسم الإنسـان عن ٢٥٠ مليجرامـاً (أى فنجانين ونصف)، ولها أضرار أخرى ذكرت فى البـن.

٥٣ - شـب Allum

مادة كيميائية تستخدم من قديم الزمان فى ترويق المياه، ومنع نزيف الدم من الجروح ويمكن استخدامها كمجفف لإزالة إفرازات المهبل، وكمضيق لشد أنسجة المهبل ومنع ارتخائه.

٥٤ - شبت (حزا - حلوة - سباط) Dill

مقو للقلب والمعدة مانع للغازات مهدىء وجالب للنوم، ويفيد فى حالات تلطيف الشهوة ومنع الاحتلام.

٥٥ - شـمام (يطلق عليه فى بعض البلاد العربية بطيـخ Melon

يفيد فى حالات الإمساك والبواسير وفقر الدم، وهو مدر للبول،

وموسع للأوعية المختلفة بالجسم، ولكنه لا يلائم مرضى عسر الهضم والسكر.

٥٦ - شمر (شومر - بسباس - شمار - رازيانج Fennel

بذور عشبة اسمها العلمى Foeniculum vulgare ، مدر للبول فاتح للشهية، منبه للغدد الجنسية موسع للأوعية المختلفة بالجسم.

٥٧ - شوفان (زيوان - خرطال - هرطمان) Avena

عشبة اسمها العلمى Avena sativa ، يستخدم منها الحب والقش. الحب غذاء جيد للأطفال، مدر للبول ملين ومسكن لآلام البواسير، أما القش.. فيصنع منه صبغة (بالكحول)، تفيد كمنوم، ولتلطيف الحاسة الجنسية، ولتخفيف صداع الأحداث وإجهادها أثناء الامتحانات، ويفيد مغلى القش فى حالة كثرة الإفرازات المهبلية باستخدامه كدش (حقنة) مهبلى.

٥٨ - صفصاف أبيض White Willow

لحاء شجرة اسمها العلمى Salix Alba ، ويوصف مهدئاً للتهيجات الجنسية وكثرة الاحتلام والاضطرابات العصبية. ويشرب منه إلى فنجانين من مغلى ملعقة صغيرة، لكل فنجان كبير ماء يومياً.

٥٩ - صنوبر Pine

يزيد حب الصنوبر مقو للجسم مدر للبول المنى، إذا أكل مع السمسم

أو العسل، وهو أيضاً مقو للكلى والمثانة، إلا أنه عسر الهضم. ويمنع غلى خشبه التعب والإعياء، وزيته العطرى منبه مدر للبول.

٦٠ ـ طلع النخيل Palm-Pollen Grains

وهو حبوب لقاح ذكر النخيل، وهو منشط للخصية ومقو لها، ويساعدها على إفراز الحيوانات المنوية، ولذلك.. فهو مع العسل مفيد جداً لحالات عقم الرجال، الناتجة عن نقص الحيوانات المنوية عن المعدل الطبيعى، وهو أيضاً من المقويات الجنسية. كما أنه يقوى مبايض النساء، وينظم حيضهن، ومن ثم.. يحسن مقدرتهن الجنسية. أما ماء اللقاح.. فإنه يستخرج من تقطير أغلفة سباطات أنثى النخيل، ويعتقد أنه منبه ومقو للجنس.

٦١ ـ عاقر قرحا (عود القرح ـ طرخون جبلى)

Tarragon

عشبة منعشة فاتحة للشهية، مدرة للبول، ذات طعم حريف لاذع، يعقبه مذاق حلو، مسكنة لبعض الآلام، ولها أثر خفيف فى التخدير الموضعى. وهى محرضة على الجنس، وتعين على تأخير القذف.

٦٢ ـ عرقسوس (سوس) Sweet Wood

جذور نبتة اسمها العلمى Glycyrrhiza glabra ، مشروبها ملين مقو، منق للدم، مدر للبول، ويفيد في حالات عسر الهضم وقرحة المعدة

والأمعاء، إلا أنه يضر الكلى الضعيفة، لاحتوائه على أوكسالات كالسيوم.

٦٣ ـ عسل النحل (شهد) Honey

مقو عام للجسم بما فيه من أجهزة عصبية وجنسية، أما الغذاء الملكى فهو من أعظم المواد فائدة للأعصاب والجنس والنمو، ورفع المعنويات، ودفع الاكتئاب ومنع الإحساس بالتعب.

٦٤ ـ عفص بلوط Galls

نافع كحمام مهبلى (أو دش) فى حالة اتساع المهبل وارتخائه (للتضييق).

٦٥ ـ عنب الديب (عنب الدب) Black Nightshade

عشبة اسمها العلمى Arctostaphylos uva uris ، مقوية للجهاز البولى التناسلى، مفيدة لسلس البول والتهاب المثانة وتضخم البروستاتا. ويستخدم مغليها لذلك؛ حيث يصنع بنقع ملعقة كبيرة منها فى فنجان ماء فاتر لحوالى ٣ ـ ٤ ساعات، ثم يغلى بعد ذلك لحوالى ١٠ دقائق، ويؤخذ منه إلى ثلاث فناجين يومياً على جرعات متفرقة. ويمكن إضافة نصف ملعقة صغيرة من النعناع فى الدقيقة الأخيرة لتحسين الطعم للمغلى، ويحيل استخدامه لون البول إلى السمرة الغامقة، ولا ينصح به للحوامل لأنه قد يجهضهن.

٦٦ ـ عنبر Ambergris

مادة شمعية تفرز بالحيتان، وهى مقوية للجنس خاصة لكبار السن، وتفيد فى حالات سرعة القذف، إلا أن الإفراط فى استخدامها من الداخل يؤدى لأضرار بالغة على الجهاز العصبى والمخ. وينبغى التفريق بينه وبين العنبر السائل (الميعة السائلة)؛ فالثانى نباتى الأصل، ويستخدم فى العطور والبخور.

٦٧ ـ فجل (رويد) Raddish

وصف فى الكتب القديمة بأنه يقوى الجنس ـ خاصة بذوره ـ نتيجة احتوائه على قدر من فيتامينات (أ) و(ج) المؤثرة ـ بصورة غير مباشرة ـ على الخصى وانتاج الحيوانات المنوية، والفجل مفيد لفقر الدم وضعف العظام، وجيد لإدرار البول، إلا أنه يمنع عن مرضى الكبد والجهاز الهضمى.

٦٨ ـ فلفل أسود Black Pepper

مقو للذاكرة فاتح للشهية، إلا أن الإكثار منه ضار بالجهاز الهضمى.

٦٩ ـ فول سودانى (فستق العبيد) Penut

مقو للأعصاب والجنس.

٧٠ ـ قراص (أنجرة ـ بودرة عفريت) Sting Nettle

عشبة مدرة للبول، منقية للدم، منشطة للجسم، مهدئة للأعصاب،

منظمة للهضم، تحث على الجنس.

٧١ ـ قرع (يقطين ـ دباء) Cucurbit

بذوره مفيدة لتضخم البروستاتا، واضطراب التبول وحالات الضعف الجنسي، حيث يمكن أكل البذور أو شرب مستحلبها (فنجان ماء يغلي على ملعقة كبيرة من البذور المقشورة المفرومة، ويترك مغطى لفترة دقائق)، حيث يمكن شرب فنجان إلى فنجانين يومياً.

٧٢ ـ قرفة (دار صيني ـ دارسين) Cinnamon

هناك أنواع مختلفة من القرفة، إلا أنها كلها منبهة للقلب والرأس مدرة للبول، مفيدة للكلى فاتحة للشهية، رافعة للحالة المعنوية، محسنة للحالة النفسية.

٧٣ ـ قرنفل (مسمار) Cloves

براعم زهور شجرة اسمها العلمى Eugenia aromatica ، منبهة للقلب، مقوية للذاكرة، مسكنة لآلام الأسنان، مسخنة للأرحام مقوية للجنس.

٧٤ ـ قسط شامى (راسن ـ راش)

نبتة اسمها العلمى Inula helenum ، محسنة للشهية مدرة للبول، محرضة على الجنس مزيلة للاكتئاب النفسى؛ لذا.. يمكن شرب من فنجان إلى اثنين من مغلى جذورها المفرومة (ثلاثة جرامات لكل فنجان

ماء كبير، وتغلى لفترة خمس دقائق)، على أن تشرب على جرعات متعددة في اليوم، كما يمكن أيضاً مزج جرام واحد من مسحوق الجذور، بملعقة كبيرة عسل نحل، ويؤخذ على مدار النهار على جرعات متعددة، ويتسبب تجاوز الجرعة في القيء والغثيان.

٧٥ ـ قشر الرمان Pomegranate Peel

يحتوى على كميات كبيرة من مادة التانين القابضة؛ ولذلك .. فهو مضاد للإسهال، كما أنه يفيد كحمام مهبلي لشد أنسجته وتضييقه.

٧٦ ـ قمح Wheat

القمح ونخالته وجنينه من المواد الفاتحة للشهرية المقوية للجهازين العصبي والتناسلي، والمفيدة لحالات الضعف الجنسي والمضادة للعقم.

٧٧ ـ كافور Camphor

ورق الكافور أو زيته من المواد المضعفة للقوة الجنسية، الجالبة لسرعة الشيب والشيخوخة، ويؤدى استخدامه بكثرة إلى صداع ودوار وتشويش، وإضعاف القدرة على التحكم في حركات الأعضاء، وإذا دلك على الجلد .. فقد يصيبه بتقرحات.

٧٨ ـ كبابة Cubeb

منبهة للأعصاب مقوية لها ومدرة للبول .

٧٩ ـ كتـان Linseed

بذور عشبة اسمها العلمى Linum usitatissimum ، تفيد فى إزالة آلام الجهاز البولى التناسلي، وتخفيف آلام واحتقان والتهاب البروستاتا؛ ولذلك يشرب مغلى البذور، الذى يحضر بغلى ثلاث ملاعق صغيرة منه فى كمية من الماء، تساوى فنجان كبير لفترة ثلاث دقائق، ثم ترفع من فوق النار، وتترك لفترة عشر دقائق، ويشرب منه فنجانان كبيران على دفعات طوال اليوم.

٨٠ ـ كرفـس Celery

عشبة اسمها العلمى Apium graveolens ، مقوية للجنس، فاتحة للشهية، مزيلة للانقباض النفسى والضعف العصبى، مفيدة لمرضى السمنة والبول السكرى، وتستخدم لعلاج السيلان، وللبذور مثل ما للعشبة من منافع، إلا أن كثرتها تحدث مغصاً وإسهالاً، تمنع عن أصحاب سوء الهضم وذوى المعد الضعيفة.

٨١ ـ كرنب (ملفوف) Cabbage

مقو بدنياً وعصبياً، ويزيد من قدرة الجسم على مقاومة التعب والإجهاد، ويؤخر مظاهر الشيخوخة، ويقوى مناعة الجسم ضد الميكروبات، كما أنه مدر للبول، ويفيد حالات الأملاح والحصوات (عدا الأوكسالات) وسكر الدم، ولبذوره هذا الأثر.

٨٢ - كزبرة (كزبر - كسبر) Coriander

العشبة والبذور لهما رائحة طيبة، ولهما خواص هاضمة، طاردة للغازات ومقوية للجسم، ولهما فائدة لأصحاب ضغط الدم، وتصلب الشرايين، والتشنج والصداع، كما يفيدان لمنع حالات الاحتلام، ولتهدئة التهيج الجنسى.

٨٣ - كــولا Cola

نوع من الجوز ينتج من شجرة كولا نيتيدا، يمضغ أو تحضر منه بعض المشروبات (ومنها الغازية)، ويفيد فى تنشيط القلب والجهاز العصبى المركزى والجهاز التنفسى، وذلك لاحتوائه على مادة الكافيين كالقهوة والشاى، وتؤدى الزيادة منه إلى ظهور نفس أعراض زيادة الكافيين بالجسـم (راجع البن).

٨٤ - لبان دكر (كندر - بست) Gum Olibanum

مادة صمغية تفيد الجهازين العصبى والتناسلى، وتقوى المعدة، وتحسن الذاكرة، وتسكن بعض الآلام (مثل الروماتزمية) والسعال.

٨٥ - لبــلاب Lablab

نبات زاحف متسلق اسمه العلمى Convoluvus sepium ، يفيد فى حالات الإمساك المزمن، وذلك بغلى جذوره أو عمل مستحلب من أوراقه أو أزهاره بنسبة أربعة جرامات لكل فنجان ماء مغلٍ ويشرب منه فنجان واحد فى المساء.

٨٦ ـ محلب Prumus mahleb

مقو للجسم والحواس، منق للمعدة، مفيد لعسر البول وسلسله وأوجاه الكلى، ومسكن للآلام خاصة ألم الظهر الذى قد يعقب الجماع، كما أن غسوله مع الريحان يقوى الأعضاء.

٨٧ ـ مردقوش (بردقوش ـ مرزنجوش) Majoram

مسكن للأعصاب مخفف للآلام طارد للأرق، منشط للكلى ويمنع احتباس البول، منشط للمعدة ويفتح الشهية، ويقوى الذاكرة.

٨٨ ـ مستكة (مصطكى ـ علك الروم) Mastic

مـادة صمغية تستخرج من شق جذوع أشجار، اسمها العلمى Pistacea lentiscus (شجرة البلوط)، وهى مقوية للمعدة فاتحة للشهية مزيلة لآلام الأعصاب، وذكرت بعض المصادر أنها مخففة للشهوة الجنسية.

٨٩ ـ مشمش Apricot

مفيد للمصابين بخمول جسدى وفكرى، مقو للجهازين العصبى والتناسلى، إلا أنه عسر الهضم ويضر أصحاب المعد الضعيفة.

٩٠ ـ موز Banana

يحتوى على هرمونات مقوية للجهاز العصبى، وكمية قليلة من فيتامين (هـ) المضاد للعقم والمقوى للخصيتين، إلا أنه ضار لمرضى

الكلى والسكر.

٩١ ـ ناعمة مخزنية (جعدة ـ مريمية ـ مرمرية ـ قصعين) Garden Sage

أوراق وفروع عشبة اسمها العلمى Saliva Officinalis ، وهى مقوية للأعصاب منبهة لها، ومحسنة للذاكرة، ومنشطة للدورة الدموية ومزيلة للصداع ومدرة للبول، زيتها ينبه الجنس عند الرجال، والعشبة تجفف الحليب فى أثداء السيدات (عند الفطام) وتعالجهم من العقم، وهى مفيدة لمرضى السمنة والروماتزم والبول السكرى والنزلات الشعبية، ولكل هذا يشرب مستحلبها (فنجان كبير ماء يغلى لكل ملعقة صغيرة من مفروم العشبة ويغطى لفترة عشر دقائق)، كما أن المستحلب يمكن استخدامه كغسول لعلاج الحكة حول الأعضاء التناسلية خاصة عند كبار السن.

٩٢ ـ نجيل (عكرش ـ نجم) Bent-Grass

ريزوماته معرقة مدرة للبول مفيدة لالتهاب المثانة.

٩٣ ـ نرجس Narcissus

زهور وجذور نبات عطرى طيب الرائحة، يسكن آلام النقرس وبعض الأمراض الجلدية، كما يساعد على التئام الجروح، وإذا نقع فى الحليب وطلى به القضيب (إلا الحشفة) أعان على ضعف الانتصاب.

٩٤ ـ نعناع (نعنع) Mint

يفيد فى حالات التعب والوهن والإنهاك، وهو منشط مكسب للحيوية مثير للقابلية الجنسية رجالاً ونساء، ويفيد فى ذلك مستحلبه الذى يصنع بصب فنجان كبير من الماء المغلى على ملعقة كبيرة من الأوراق، ويغطى لفترة عشر دقائق، ويمنع النعناع فى الحميات والاستعداد للقىء.

٩٥ ـ ياسمين Jasmine

منبه جنسى للرجال والنساء سواء شرباً لمستحلبه أم غسلاً به، ويحضر المستحلب بصب ثلثى فنجان كبير ماء، يغلى على ملعقة صغيرة من الزهور مغمورة فى ثلث فنجان ماء فاتر، ويترك مغطى لفترة ١٥ دقيقة.

٩٦ ـ ينسون (أنيسون ـ رازيانج رومى ـ كمون حلو ـ حبة حلوة) Anise

بذور نبات اسمه العلمى Pimpinella anisum ، وتحتوى على هرمون الأستروجين الأنثوى؛ لذا .. يؤدى استخدامه بكثرة إلى إضعاف الناحية الجنسية عند الرجال، وذلك بعكس النساء؛ حيث يقوى مبايضهن ويزيل برودهن الجنسى. كما يفيد أيضاً لمعالجة اضطرابات سن اليأس عند النساء.

(٧ـ٢) تصنيف الأعشاب والمواد طبقاً لفوائدها ومفعولها:

١ ـ تقوية الجنس :

أقحوان ـ أناناس ـ بصل ـ بطم ـ بقدونس ـ تمر ـ جوز ـ حب العزيز ـ حبهان ـ حرمل ـ خس ـ حمص ـ خميرة بيرة ـ زعفران ـ طلع النخيل ـ عسل نحل ـ عنبر ـ غذاء ملكى ـ فجل ـ قرنفل ـ قمح كامل الحبة وجنينه ـ مشمش ـ ورق التوت ـ كرفس.

٢ ـ حث على الجنس :

جرجير ـ جزر ـ جوزة الطيب ـ حب رشاد ـ حبهان ـ بذور القطن ـ زعفران ـ زنجبيل ـ زيتون ـ شمر ـ ماء لقاح النخيل ـ عاقر قرحا ـ قراص ـ زيت ناعمة مخزنية ـ نعناع.

٣ ـ إضعاف للجنس :

كافور وزيته (ويسرع أيضاً بالشيخوخة) ـ ينسون ـ قهوة ـ شاى ـ كولا ـ سجائر ـ سذب.

٤ ـ تلطيف حدة الجنس ومنع الاحتلام :

حشيشة الدينار ـ رجلة ـ شبت ـ كزبرة ـ شوفان.

٥ ـ تأخير مظاهر الشيخوخة :

بصل ـ تمر ـ خميرة بيرة ـ كرنب.

٦ ـ التهاب بروستاتا :

بذر كتـان.

٧ ـ تضخم بروستاتا* :

بصل ـ عنب الدب ـ بذر القرع .

٨ ـ آلام مثانة :

شمر ـ عنب الدب ـ بذر كتان ـ صفصاف ـ عرقسوس ـ نجيل.

٩ ـ آلام مجرى البول :

شمر ـ عنب الدب.

١٠ ـ إدرار البول :

بطم ـ بقدونس ـ بلوط (ثمار) ـ بنفسج ـ ترمس ـ تين ـ ثوم ـ جرجير ـ حبة بركة ـ حبهان ـ حرمل ـ رجلة ـ شمام ـ شمر ـ شوفان ـ حب صنوبر ـ عرقسوس ـ فجل ـ قراص ـ قرفة ـ كبابة ـ كرنب ـ مردقوش.

١١ ـ سلس البول (تقطيره):

بلوط ـ سعد ـ عنب الدب ـ محلب.

---

* أورد المرجع (٢٠) أن تضخم البروستاتا يمكن أن يشفى ـ إلى حد كبير ـ بتناول فيتامينى (أ،ج) حتى مائتى ألف وحدة يومياً من فيتامين «أ» وحتى ٤٠٠ ملليجرام يومياً من فيتامين «ج»، مع تجنب الإمساك (وذلك باتباع نظام مرطب جداً، مثل تناول الزبادى بكميات كبيرة، وعصير القصب وخميرة البيرة وحبوب القمح الكاملة المسلوقة أو البليلة).

١٢ - تقوية الأعصاب :

بطم - بلوط - بندق - ترمس - تمر - تين شوكى - ثوم - جوز - حرمل - خس - خميرة بيرة - زعفران - سمبل - عسل النحل - غذاء ملكى - كبابة - كرفس - لبان دكر - قمح كامل الحبة وجنينه - مشمش - ناعمة مخزنية.

١٣ - تهدئة الأعصاب :

بنفسج - جزر - حبة البركة - خس - خميرة بيرة - زيزفون - سمبل - شبت - قراص - مردقوش - مستكة.

١٤ - رفع المعنويات :

حرمل - زعفران - غذاء ملكى - كرفس - قرفة - نعناع.

١٥ - تقوية الذاكرة :

بقدونس - حرمل - حصلبان - غذاء ملكى - فلفل أسود - قرنفل - لبان دكر - مشمش - ناعمة مخزنية.

١٦ - تنشيط ومنع الإحساس بالتعب :

ثوم - خشب صنوبر - شوفان - غذاء ملكى - قراص - كرنب - نعناع.

١٧ - زيادة قابلية الجنس عند النساء :

حصلبان - طلع نخيل - قرنفل - نعناع - ياسمين - ينسون.

١٨ ـ تجفيف المهبل (لكثرة إفرازاته):

شب ـ سماق ـ قرنفل ـ شوفان.

١٩ ـ تضييف المهبل (لارتخاء عضلاته) :

ريحان ـ زعتر ـ زعفران ـ شب ـ عفص ـ بلوط ـ قشر الرمان.

٢٠ ـ التغلب على روائح المهبل الكريهة :

بابونج ـ بلوط ـ حصلبان ـ شوفان.

٢١ ـ فتح الشهية :

خردل ـ خميرة بيرة ـ زعتر ـ زنجبيل ـ شمر ـ عاقر قرحا ـ فلفل أسود ـ كرنب ـ مردقوش .

٢٢ ـ تليين الجهاز الهضمى :

تمر ـ تين ـ خس ـ رواند ـ زيتون ـ سمسم ـ عرقسوس ـ لبلاب .

٢٣ ـ المساعدة على إفراز العرق :

بنفسج ـ زعتر ـ زنجبيل ـ زيزفون ـ نجيل.

تـم بحمـد اللـه

❂❂❂

المراجع والمصادر

١ ـ مجموعة من الأخصائيين «أنت والمتاعب التناسلية»..

الكتاب الطبى ـ دار الهلال ـ القاهرة ـ ١٩٨٤.

٢ ـ د. سبيرو فاخوى «العقم عند الرجال ـ أسبابه وعلاجه»..

دار العلم للملايين ـ بيروت ـ ١٩٨٠.

٣ ـ د. كواكب المختار، د. عبدالحكيم الراوى «علم الأنسجة»..

جامعة بغداد ـ ١٩٧٩ .

٤ ـ داود الأنطاكى «تذكرة أولى الألباب» ـ الأجزاء ١، ٢، ٣.

مكتبة عبدالحميد حنفى ـ القاهرة ـ ١٣٤٠ هـ.

٥ ـ محمد رفعت «الغدد ـ أمراضها وعلاجها»..

مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٣.

٦ ـ د. محمد خليل صلاح «الهرمونات».

مطبعة نهضة مصر ـ القاهرة ١٩٦١.

٧ ـ د. محمود حجازى «الأمراض الجنسية والتناسلية»..

دار العلوم للطباعة والنشر ـ الرياض ـ ١٩٨٦.

٨ ـ د. السيد الجميلى «الإعجاز الطبى فى القرآن»..

دار ومكتبة الهلال ـ بيروت ـ ١٩٨٥.

٩ ـ فاروق خالد «د. بحيرى والرجولة الدائمة ـ العلاج الدائم للضعف الجنسى»..

مطابع الأخبار ـ القاهرة ـ ١٩٨٩.

١٠ ـ د. سامى محمود «تذكرة داود للعلاج بالأعشاب والوسائل الطبيعية»..

المركز العربى للنشر والتوزيع ـ الإسكندرية.

١١ ـ محمد رفعت «الرجل»..

مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٦.

١٢ ـ سعد مسيحه «مشكلات الرجال»..

منشورات اقرأ ، بيروت.

١٣ ـ محمد رفعت «العلاج بالأعشاب ـ قديماً وحديثاً».

مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٦.

١٤ ـ شرى يوجندا «اليوجا تطيل عمرك»..

تعريب روحى البعلبكى ـ دار العلم للملايين ـ بيروت ـ ١٩٧٨.

١٥ ـ الشيخ إبراهيم الأزرق «تسهيل المنافع فى الطب والحكمة»..

مكتبة ومطبعة على صبيح وأولاده ـ القاهرة ـ ١٩٦٤..

١٦ ـ جيلورد هاوزر «عش مرحاً تعمر طويلاً»..

ترجمة د. محمد فتحى ـ مكتبة الخانجى ـ القاهرة.

١٧ ـ محمود مهدى الأستانبولى «تحفة العروس ـ أو الزواج الإسلامى السعيد»..

دار عمر بن الخطاب للنشر والتوزيع ـ دمشق.

١٨ ـ د. محمد ممتاز الجندى «مبادىء التغذية الصحيحة» ..

مكتبة الأنجلو المصرية ـ القاهرة ـ ١٩٦٢.

١٩ ـ د. أمين رويحه «أخطاء التمدن فى التغذية»..

دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٠.

٢٠ ـ د. جيلورد هاوزر «الغذاء يصنع المعجزات: لماذا نأكل، وماذا يجب أن نأكل؟»..

ترجمة أحمد قدامه ـ دار النفائس ـ بيروت ـ ١٩٨٥.

٢١ ـ د. سليمان عزمى «على هامش الطب (ج١) سلسلة الألف كتاب»

دار القلم ـ القاهرة ـ ١٩٦١.

٢٢ ـ د. محمد على الحاج «غذاؤك حياتك»..

مكتبة الحياة ـ بيروت ـ ١٩٨٣.

٢٣ ـ د. أمين رويحه «التداوى بالأعشاب»..

الطبعة السابعة ـ دار القلم ـ بيروت ـ ١٩٨٣.

٢٤ ـ وديع جبر «منافع الأعشاب والخضار»..

المكتبة الحديثة ـ بيروت ـ ١٩٨٥.

٢٥ ـ على هاشم «النباتات والأعشاب: علاج طبيعى لكل مرض»..

دار الفكر العربى ـ بيروت ـ ١٩٨٨.

٢٦ ـ د. فوزى حسين «النباتات الطبية ـ زراعتها ومكوناتها».

دار المريخ ـ الرياض ـ ١٩٨١.

٢٧ ـ د. محمد كمال عبدالعزيز «الحبة السوداء، دواء من كل داء»..

مكتبة ابن سينا ـ القاهرة ـ ١٩٨٨.

٢٨ ـ د. محمد العودات ـ د. جورج لحام «النباتات الطبية واستعمالاتها»..

الأهالى ـ دمشق ـ ١٩٨٧.

٢٩ ـ عبداللطيف عاشور «التداوى بالأعشاب والنباتات»..

مكتبة ابن سينا ـ القاهرة ـ ١٩٨٥.

٣٠ ـ الإمام جمال الدين السيوطى «الرحمة فى الطب والحكمة»..

مطبعة ومكتبة الحلبى ـ القاهرة ـ ١٩٣٨.

٣١ ـ مختار سالم «الطب الأخضر»..

دار الجيل ـ بيروت ـ ١٩٨٧.

٣٢ ـ عبدالرحمن الشيرزى «الإيضاح فى أسرار النكاح» ـ تحقيق محمد سعيد الطريحى..

دار القارىء ـ بيروت ـ ١٩٨٦.

٣٣ ـ محمد رفعت «الزوجة ـ سر السعادة الزوجية»..

مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ـ ١٩٨٣.

٣٤ ـ الإمام ابن القيم الجوزيه «الطب النبوى» ـ مراجعة عبدالغنى عبدالخالق.

لجنة تراث وتاريخ دولة الإمارات.

٣٥ ـ د. صبرى القبانى «أطفال تحت الطلب، ومنع الحمل»..

دار العلم للملايين ـ الطبعة السابعة والعشرون ـ بيروت ـ ١٩٨٢

٣٦ ـ د. أحمد لطفى عبدالسلام «مشكلات الجنس وتنظيم الحمل فى ضوء العلم»..

عالم الكتب ـ القاهرة ـ ١٩٦٩.

٣٧ ـ د. سعد محمد خفاجى «النباتات الطبية وإطالة عمر الإنسان»..

مركز الدلتا للطباعة ـ الإسكندرية ـ ١٩٨٧.

٣٨ ـ قبلان مكرزان «أعشابنا دواء»..

مؤسسة عزالدين للطباعة والنشر ـ بيروت ١٩٨٦.

٣٩ ـ د. الشحات نصر أبوزيد «النباتات والأعشاب الطبية»..

مكتبة مدبولى (القاهرة) ودار (البحار) (بيروت) ـ ١٩٨٦.

٤٠ ـ د. محمد على السيار «التدخين وأثره على الصحة»..

الدار السعودية للنشر والتوزيع ـ جدة ـ (الطبعة الرابعة).

٤١ ـ عمرو عبدالرحيم سعيد «فى الطريق إلى العطار للتداوى بالأعشاب»..

مكتبة مدبولى ـ (القاهرة) ودار آزال (بيروت) ـ ١٩٨٦.

٤٢ ـ هيرمان لشنشتيرن «النباتات الطبية» ـ ترجمة د. ناصر حسين صقر..

مطبعة جامعة بغداد ـ ١٩٨٠.

٤٣ ـ عيس جاسم ـ محمد شركس «نباتات الكويت الطبية»..

مؤسسة الكويت للنشر والتقدم العلمى ـ الكويت ـ ١٩٨٤.

المحتويات

رقم الإيداع : ٧٣٩٧ / ١٩٩٠
الرقم الدولى : ٣ _ ٠٦١٧ _ ٠٠ _ ٩٧٧